ELIZABETH CLAPÉS

esmipsicologa

PERDERTE PARA ENCONTRARME

Supera una ruptura
y vuelve a enamorarte de ti

Montena

PERDERTE PARA ENCONTRARME

Supera una ruptura y vuelve a enamorarte de ti

Elizabeth Clapés
esmipsicologa

montena

A Mario, mi segundo padre.
Por todo tu apoyo y cariño.
Por siempre estar.

INTRODUCCIÓN

Si estás leyendo este libro es porque, pese a estar pasando un momento complicado de tu vida, has decidido que **algo debe cambiar en ti**. Y así va a ser. Tras una ruptura de pareja, puede que sientas que no te recuperarás nunca, como si se te hubiese caído el mundo encima y todo lo que habías visualizado como tu futuro se hubiese esfumado. Es momento del famoso «¿y ahora qué hago yo?». También puede ser que, aunque no sientas que todo se está derrumbando, te encuentres perdido/a y sin saber cómo iniciar esta nueva etapa de tu vida. Lo comprendo y es normal, pero calma, ahora estoy contigo en esto. A partir de ahora tú y yo somos un equipo y nuestra misión es que vuelvas a florecer. A través de estas páginas vas a comprender el momento por el que estás pasando y cómo lo está viviendo tu cuerpo, **vas a abrir los ojos y a relativizar la realidad** para no hacerla más dolorosa de lo que es, a aprender a cuidarte para ser tu propio refugio y a florecer de nuevo para que, algún día, consigas mirar atrás y darte cuenta de que fue un proceso difícil, sí, pero valió la pena el esfuerzo. Te toca reconstruirte y, ya de paso, vamos a intentar dejarte más bonita que nunca.

Como vamos a pasar muchas horas juntos (o juntas) es imprescindible que me presente para que sepas quién es la persona que te va a dar la manita a partir de ahora. Mi nombre es Elizabeth Clapés, pero me llaman «Esmi» por mi nombre de usuario en redes sociales (@esmipsicologa). Soy psicóloga especializada en sexología y terapia de pareja, además de profesora y coordinadora de un máster de esa misma temática y escritora de algunos libros más aparte de este. Verás que hablo en femenino y masculino de forma indistinta y es que cuento con esa desventaja, la de no saber cómo referirme a ti ni a tu pareja/expareja, pero, como este libro es válido para todo el mundo, lo usaré de forma aleatoria y así todos nos sentiremos conectados con él, ¿vale?

Todo va a ir bien, aunque pienses que no, aunque no sepas por dónde tirar, aunque sientas miedo, va a ir bien. Yo también he pasado por este proceso, comprendo cómo te sientes y voy a ayudarte como me ayudé a mí misma cuando fui yo la que lo sufrió. Como psicóloga, pero también como persona, voy a hacer todo lo posible a lo largo de estas páginas para que te encuentres mejor y acabes viendo este proceso como algo que fue necesario en tu vida para acabar

siendo quien seas en ese momento.

Ahora duele, pero, en un tiempo, agradecerás el proceso que vas a iniciar hoy.

Así que vamos allá.

PRIMERA PARTE

CUANDO EMPIEZA A PARECER QUE SE ACABA LA RELACIÓN

La realidad de las relaciones

Cuando conocemos a alguien, no nos planteamos que algún día romperemos con esa persona, pero sabemos (o deberíamos saber) que es algo que puede suceder en cualquier momento. ¿Por qué? Porque nunca conocerás a nadie tan a fondo como para poder poner la mano en el fuego sobre vuestro futuro juntos. Ni siquiera a ti mismo. No sabes cómo serás en unos años, ni lo que necesitarás, ni lo que ciertas situaciones pueden llevarte a hacer. Por eso, no puedes estar seguro de cómo irá la relación con nadie. No está bajo tu control.

Cuando conocemos a alguien, no solemos pensar en la cantidad de situaciones que se pueden dar que nos lleven a distanciarnos de esa persona, pero existen muchísimas. Puede que nos dejen de querer, que seamos nosotros los que dejemos de querer al otro o que sea algo mutuo. Puede que nos acabemos dando cuenta de que no era lo que nos esperábamos, de que la persona que conocimos en un inicio no existe, de que nos enamoramos de la idea que nos hicimos de ella y no de la realidad. Puede que metamos la pata y nos dejen. O que sea el otro quien se equivoque y nos obligue a irnos. Puede que nos enamoremos de otra persona. O que seamos nosotros los dejados por un tercero. Hay muchas posibilidades, y sí, aunque una relación empiece de una forma preciosa, cualquiera de ellas puede darse. **No hay nada que proteja tu relación al cien por cien** de algo así.

Muchas de las relaciones que tenemos en nuestra vida acaban. No solo las de pareja, sino también las de amistad, las laborales e incluso las familiares. Más allá de lo que podemos sentir en el momento de la ruptura, que es mucho dolor, poner fin al vínculo que mantenemos con alguien no tiene por qué ser una mala noticia, aunque al principio suele parecerlo. Que ciertas relaciones finalicen da lugar a que vengan otras nuevas, a que aprendamos lo que no volveremos a tolerar y lo que queremos de ahí en adelante. De hecho, soy firme creyente de que, tras cada ruptura, avanzamos, cambiamos de etapa, evolucionamos. **Las rupturas nos enseñan** y, a veces, incluso nos

cambian la vida, porque nos permiten empezar nuevas historias que no habríamos vivido de no haber pasado página con la persona anterior, curiosamente con aquella por la que lloramos tanto pensando que nunca superaríamos su pérdida. Y sí, la superas y, además, agradeces la despedida.

Los finales son normales e incluso, a veces, necesarios. Forman parte de la vida y en ningún caso son un fracaso. **Lo que sí sería un fracaso es tener una relación que nos durase toda la vida, pero que no nos hubiese hecho felices la mitad de ella.** Entonces ¿por qué solemos vivir las rupturas como si fuesen un desacierto que añadir al saco de errores que hemos cometido en la vida, a la lista de personas con las que nos hemos equivocado otra vez? «Esta tampoco era la indicada», «todos me salen rana», «pensaba que él era el adecuado, pero me he vuelto a equivocar», nos decimos. Como si realmente hubiera un momento de la vida en el que llegase «esa» persona hecha para nosotros, como si se tratase de alguien para quien estamos predestinados y que nos hará entender por qué no funcionó con nadie más. Nos pasamos la vida esperando que «llegue ya», preguntándonos dónde está esa persona, «nuestra persona», y enfadándonos cada vez que conocemos a alguien y, pese a las ilusiones que nos habíamos hecho, descubrimos que no era «la persona indicada».

Para colmo, tras una ruptura, nos dicen: «No te preocupes, ya llegará» y, cuando llega a nuestra vida alguien nuevo, nos sueltan el «amable» recordatorio de «a ver si esta es la definitiva ya, eh» o «a ver si con esta duras más». ¡Como si nuestra misión en la vida fuese encontrar a la persona con la que no romper nunca!

Olvidamos que **el sentido real de relacionarse con otras personas es disfrutar del vínculo mientras exista y no que este sea eterno**. Eres libre de tener la misma pareja para toda la vida, pero también de cambiar cada cinco meses o diez años, o de no tenerla nunca. Eres libre de enamorarte dos, veinte o doscientas veces a lo largo de tu vida. ¿Qué tendría de malo pasarte la vida conociendo a personas con las que estableces vínculos que en algún momento finalizan y dan lugar a otros nuevos que vuelven a ilusionarte, en lugar de estar con la misma persona toda la vida? Nada. Tenemos idealizadas las relaciones de parejas que envejecen juntas, pero la mayoría de las veces desconocemos a todo lo que han renunciado para llegar a ello (siendo una de estas renuncias, a veces, su felicidad). Llevar mucho tiempo con una persona no significa que la relación sea un éxito. Que muchas amigas tuyas lleven tropecientos años con sus parejas y tú acabes de romper con la tuya no implica que ellas hayan triunfado y tú no.

El camino de muchos no es el camino de todos.

En una cultura en la que hasta hace no mucho no estaba permitido el divorcio, debemos aprender a respetar cuando la vida nos dice (o grita) que es momento de echar a alguien, o, también, de respetar que esa persona se vaya. Porque sí, **a veces la vida nos pone carteles que nos indican claramente que debemos desviarnos del camino que hemos estado llevando hasta ahora y, sin embargo, decidimos seguir andando recto**. La realidad es que hay miles de millones de personas que podrían ser lo que algunos llaman «el amor de tu vida», por lo que romper con alguien no implica que hayas fracasado, perdido la partida o la oportunidad de vivir una historia de amor, sino más bien que es momento de conocer a otra de esas miles de millones de personas con las que conectarás o, también, la ocasión de pasar a vivir contigo y establecer los vínculos que vayan surgiendo de la forma en que te plazca en ese momento, si es que te apetece.

Tu vida está en obras

Debemos normalizar los finales, pero no romantizarlos. Se pasa mal, se sufre mucho y pueden llegar a ser muy difíciles, aunque los hayamos vivido en varias ocasiones y con personas diferentes. Una ruptura puede ser una etapa oscura y tremendamente dolorosa de nuestra vida, pero hay luz al final del túnel y también podemos, tras sufrirla, encaminarla y convertirla en una oportunidad para aprender de lo vivido, florecer y crecer como personas. Cuando un vínculo tan importante como el de la pareja se rompe, cambia algo dentro de ti, cambia una parte muy amplia de tu vida y hay que hacer obras. **Las obras empiezan por dejar atrás el edificio donde has vivido hasta ahora, sin necesidad de derribarlo o destrozarlo a martillazos, y empezar a construir uno nuevo.** Lo ideal es que ese nuevo edificio ya no tenga los fallos que tenía el anterior, que sea más bonito y un lugar más cómodo donde vivir, porque, tras haber vivido en el otro, has visto la de cosas que se hicieron mal durante la obra y el mantenimiento de este, y no vas a cometer los mismos errores otra vez. Con esto no solo quiero decir que una ruptura puede ser un aprendizaje para otras relaciones, que también, me refiero a que puede serlo de cara a cómo te construyas tú de aquí en adelante.

En muchas ocasiones, una ruptura llega tras una relación en la que nuestros límites se han visto sobrepasados en numerosas ocasiones y hemos permitido cosas que no queremos volver a pasar por alto, lo que ha afectado gravemente nuestra autoestima. También puede haber sucedido porque no hayamos actuado de forma que estemos orgullosos de nosotros mismos y queramos que nos represente como personas en el futuro. Sea como sea, el fin de un vínculo sucede por algo y, generalmente, hay que actuar en consecuencia. Por ese motivo, **es un buen momento para reconstruirnos de forma que evolucionemos a una mejor versión de nosotros mismos**.

¿Por qué se rompen las relaciones?

Pueden darse varios escenarios para que una relación se acabe, y determinar bien cuál es tu situación es el primer paso para salir de ella. Te pongo algunas de las más frecuentes para ver con cuál te identificas.

Cuando te dejan de querer

Empiezas a notar que tu pareja no está igual que siempre, pero lo dejas pasar porque malas rachas tenemos todos y, tras tanto tiempo juntos, entiendes que haya altibajos. Va pasando el tiempo y la situación no mejora, pero intentas pensar que es el trabajo, sus problemas personales o una época complicada, aunque una voz dentro de ti te dice que algo está fallando. Justo eso que nunca quisiste que fallase.

Hasta que un día miras atrás y te das cuenta de que ya hace tiempo que nada es igual, que tu pareja ya no busca cariño y no te da el mismo amor que antes, como si no lo necesitase. Sientes que va más a la suya, que no entras en sus prioridades, que prefiere hacer planes por su cuenta. Y empiezas a hacerte preguntas: «¿Qué he hecho mal?», «¿ya no le atraigo?», «¿hay otra persona?», «¿cómo puedo hacer para que me vuelva a querer?». A veces ignoras esa intuición que te dice que algo no va bien, y otras confrontas a tu pareja esperando recibir una respuesta que, de costumbre, no recibes hasta que no te das de bruces con la cruda realidad de sentir que, si no fuese por ti y tu insistencia, ya no estaríais juntos. Es como si lo único que hubiese entre tú y tu pareja fuese un finísimo hilo que, de no ser por ti, se rompería. Te desvives por sostener ese hilito que te mantiene

vinculada a la persona de la que tú sí sigues estando enamorada, pero llega un punto en el que ya no sabes si prefieres el sufrimiento de vivir sobre la cuerda floja o, directamente, el de la ruptura que hace tiempo que asoma a contarte que debes cederle el paso.

Que te dejen de querer es, probablemente, uno de los motivos de ruptura que más duele, sí, pero una relación no puede forzarse, y lo sabes. **Un lugar en el que tú quieres estar, pero los demás no quieren que estés, nunca será tu hogar.** Y no, que esa persona no te quiera no significa que no seas merecedora de amor o que nadie pueda enamorarse de ti, pero entiendo que puedas llegarlo a sentir de esta manera. Cuando alguien te rechaza, no solo sientes que está cortando el vínculo contigo, cosa que ya de por sí es dolorosa, sino que, de cierta manera, también es como si te estuviese diciendo: «Tu persona, para mí, no es suficiente». Sin embargo, no es exactamente así. Cuando alguien elige romper contigo o no seguir conociéndote, lo que está diciéndote realmente es: «Por como soy yo y por lo que busco ahora mismo en mi vida, no quiero seguir contigo» o «Nuestra relación no ha evolucionado como yo necesitaba que evolucionase para seguir juntos», pero eso **no implica que falle algo en ti**. De hecho, seguro que has conocido a muchas personas a lo largo de tu vida de las que, pese a ser maravillosas y estupendas, no te has enamorado. También habrás tenido historias con otras que, por muy buenas que fuesen, a ti no te acabaron de enamorar y, sin embargo, ahora tienen una pareja que las ama con locura. O alguien a quien quisiste con todo tu corazón, pero, con el tiempo, por el motivo que sea, dejaste de sentir lo mismo.

Cuando dejan de quererte, no es porque de repente te conviertas en una persona menos válida o interesante, sino porque **la vida cambia mucho y las personas también**, nuestros intereses evolucionan, conocemos gente nueva, las relaciones se desgastan, el entorno varía, etc. A veces, lo que nos encantaba hace unos años ahora ya no nos maravilla tanto, pero eso no quiere decir que aquello haya perdido valor, sino que nosotros hemos cambiado. Las relaciones interpersonales, sobre todo las de pareja, son muy complejas, ya que en ellas no solo influye el mundo interno que construyen las dos personas que conforman el vínculo, sino todo aquello que habita en el exterior y también acaba influyendo en ellos como personas individuales y, en consecuencia, en la pareja.

He visto varios casos de personas maravillosas que se amaban con locura que han dejado de sentir lo mismo el uno por el otro por desgaste, por haber conocido a alguien, por haber tomado caminos distintos, por mil motivos…, pero ninguno relacionado con haber dejado de ser esas maravillosas personas que fueron siempre.

No todo lo malo que te sucede es porque falle algo en ti. Una

canción que te encantaba puede dejar de gustarte y no porque falle algo en ella, la canción sigue siendo igual que siempre, pero a ti, por el motivo que sea, ahora mismo ya no te apetece escucharla como antes. Y, sin embargo, en otro lugar del mundo habrá alguien feliz diciendo que es su canción favorita.

Cuando eres tú quien deja de querer

De la misma manera, también **puedes ser tú quien se desenamore**. Desde que empiezas a darte cuenta de que ya no sientes lo mismo que sentías antes hasta que decides tomar la decisión de finalizar la relación, puede pasar mucho tiempo. No es fácil que, sin haber sucedido nada grave como tal, tu cabeza te diga: «Aquí ya no te vas a sentir una persona plena y feliz». Queremos querer, pero no nos sale, porque eso ni se elige ni se controla. Por este motivo, en muchas ocasiones, estiramos y estiramos la relación todo lo posible hasta que la falta de sentimientos por nuestra parte se hace tan evidente que es imposible de disimular y pasar por alto: todo nos molesta con más facilidad, disminuye considerablemente nuestro deseo sexual y ganas de ser cariñosos con nuestra pareja, estamos más decaídos, nos empezamos a fijar en otras personas, etc.

Darte cuenta de que estás dejando de querer a una persona a la que has amado con todo tu corazón, y con la que además has construido parte de tu vida, es muy doloroso. Sientes sobre tus hombros el peso de los planes de futuro que habíais imaginado juntos, el grupo de amigos en común que habéis acabado haciendo, el cariño mutuo entre vuestras familias, todo aquello que tenéis a medias, los recuerdos y buenos momentos… Y pesa, claro que pesa. Toneladas. Y duele. Y genera ansiedad. Porque **te hace replantearte una y otra vez si estás tomando la decisión correcta**, si vale la pena tirarlo todo por la borda y empezar de cero en otra parte, si volverás a encontrar a alguien con quien compartir vida e intimidad hasta tal nivel, si tu entorno aceptará y acogerá bien el cambio, si te estás equivocando y acabarás queriendo volver atrás, pero ya no podrás y será tarde… Todos estos miedos son normales, una decisión tan complicada hay que pensársela, pero si algo está claro es que, cuando dejas de amar a alguien y ya has intentado por todos los medios volver a enamorarte, seguir intentándolo quema y no repara, en ningún caso.

Sé que da pena, que te sientes mal, que el miedo abruma, pero la realidad es que esto les pasa cada día a miles de personas, es algo natural y no te convierte en mala persona. Tienes derecho a desenamorarte, a dejar de querer e, incluso, a desear estar soltero/a o con otras personas aunque tu pareja sea una persona maravillosa, y

no, no siempre tiene que haber un motivo de peso que justifique tus sentimientos. Que alguien sea una gran persona no implica que debas enamorarte de ella. Dejar de amar, dejar de sentir, dejar de desear son cosas involuntarias y que no puedes controlar; ser buena persona no puede depender de algo que es totalmente ajeno a tu voluntad.

Es normal sentirse culpable cuando uno deja de querer a la persona que lo ha tratado con amor y cariño desde el primer día, así como también es normal que esa misma persona se enfade al saber que, sin haber hecho nada malo «para merecerlo», la han dejado de amar. Sin embargo, **por mucho que duela y moleste, ninguna relación debe sostenerse por pena o por la voluntad de uno de los implicados únicamente**.

Si estás pensando dejar la relación con tu pareja, pero te preocupa tanto el dolor que le vayas a causar que te planteas no hacerlo, piensa que el hecho de que te dejen de querer es muy duro, pero que se queden contigo por pena lo es aún más y, además, te quita la oportunidad de estar con una persona que sí quiera realmente estar contigo.

Recuerda: no eres ningún monstruo
por haber dejado de amar a alguien.
Mereces ser feliz.

Cuando te dejan por una tercera persona o sufres una infidelidad

La infidelidad tiene una connotación tremendamente negativa, lo cual es comprensible por el malestar que genera. Sin embargo, **gran parte del dolor resultante de sufrir una infidelidad se debe también al constructo social que existe en torno a la monogamia**. Actualmente empieza a visibilizarse el hecho de que teniendo pareja podemos sentirnos atraídos hacia otras personas y, por ende, las relaciones abiertas, el poliamor y otras formas de relacionarse que no se enmarcarían en la monogamia. Sin embargo, la mayoría de las relaciones siguen siendo cerradas y lo que se espera en ellas es que ambos cumplan con los límites establecidos, así que cuando esto no sucede nos sentimos profundamente traicionados.

Cuando la persona a la que amas y creías que conocías casi por completo te traiciona cometiendo una infidelidad, **no solo destruye**

la confianza que había entre vosotros/as, sino que también rompe algo dentro de ti que provoca que te hagas un aluvión de dolorosas preguntas relacionadas con cómo no has podido darte cuenta de que eso estaba sucediendo o cómo la persona con la que compartías parte de tu vida ha sido capaz de hacerte algo así. Dudas de los sentimientos de tu pareja hacia ti, de si todo lo que has vivido con ella ha sido una mentira, de su bondad y honestidad, e incluso de tu valor como persona y de si alguna carencia por tu parte ha sido el motivo de dicha traición.

Cuesta mucho dejar una relación con una persona a la que amas con toda tu alma, aunque te haya engañado. Por fuerte que haya sido el golpe de la traición, duele y cuesta muchísimo decir: «Renuncio a toda nuestra historia, a todo lo que te quiero, a todo lo que hemos construido y a lo que tenemos idea de construir porque me has sido infiel». Además, hay que tener en cuenta que, si sufres una infidelidad, generalmente, tu autoestima se ve severamente dañada y esto te lleva a hacerte preguntas como: «¿Por qué?», «¿qué tiene la nueva que no tenga yo?», «¿qué he hecho mal?». Y te empiezas a decir que ha sucedido porque no eres suficiente, porque la otra persona es mejor que tú, etc. No entiendes por qué tu pareja te ha hecho esto y tratas de buscar explicaciones, normalmente, atentando contra ti.

¿Y qué pasa cuando alguien daña nuestra autoestima? Pues que estamos destrozados y, sí, nos podemos enfadar con nuestra pareja, pero a veces **la traición nos deja tan derrumbados y necesitados de validación y cariño que acabamos por buscar ese consuelo en la misma persona que nos ha hecho daño**. Sería algo como «tú me has dañado dándome a entender que no soy suficiente y por eso necesito que seas tú también quien me demuestre que en realidad sí lo soy, que te has equivocado y que te arrepientes muchísimo».

Puede parecer extraño que muchas veces necesitemos que nos cure la misma persona que nos ha hecho el corte, pero tiene sentido, porque, siguiendo con el ejemplo de la infidelidad, cuando alguien nos es infiel, sentimos que nos ha cambiado por otra persona, eso nos destroza y necesitamos que nos vuelva a hacer sentir queridos, válidos, que nos devuelva la seguridad que nos ha arrebatado y el sentirnos importantes para alguien. Y no necesitamos que nos lo devuelva cualquiera, sino la persona que consideramos que nos lo ha quitado porque ella es a la que le hemos atribuido ese «poder». Poniendo un ejemplo muy simplista, sería como si alguien te robase una piruleta y tú se la fueses a reclamar al vecino. No tendría sentido, ¿verdad? Pues, cuando alguien nos hace daño, actuamos de la misma manera: pensando que nos ha quitado nuestro valor y que es esa misma persona quien nos lo tiene que devolver, pero en este caso no funcionará porque, **si «el poder» de sentirnos válidos o no válidos**

está en manos de cómo nos trata una persona que nos hace daño, siempre nos sentiremos insuficientes.

Otro motivo por el cual también es difícil decidir no perdonar una infidelidad es porque rompes ya no solo con tu normalidad, sino también con las expectativas de lo que habías imaginado que sería vuestra historia y que, incluso, pueden llegar a pesar más que la propia relación.

A veces, todo lo que has imaginado que podría suceder tiene más peso que lo que has vivido, pero es normal, la sociedad nos ha bombardeado con información que nos ha hecho creer que debemos formar una familia, casarnos, tener hijos, comprarnos una casa, evitar el divorcio a toda costa, etc. Entonces, es normal que cuando conozcamos a alguien empecemos a construir una idea de vida junto a esa persona porque es en lo que nos han educado. Además, es algo que nos hace ilusión y también una parte bonita de la relación.

Por otro lado, algo que también complica mucho el finalizar una relación tras una infidelidad es que **la persona que ha sido infiel es frecuente que insista muchísimo en ser perdonada**. El arrepentimiento puede ser real o ficticio, pero, independientemente de esto, la situación es muy complicada porque estás en un momento tremendamente vulnerable y la persona a la que amas te está pidiendo por favor que la perdones y jurando que no sucederá más. Entonces, así de primeras, la situación empuja hacia no finalizar la relación, porque lo contrario a perdonarla es romper con toda tu normalidad y con la idea de futuro que teníais, hacer contacto cero con alguien con quien hace nada tenías contacto total y que quizá no te lo pone fácil, omitir sus intentos por volver, no coger sus llamadas, ignorar sus mensajes, etc. El tener a alguien a quien quieres diciéndote «perdóname, no va a volver a pasar», aunque sea mentira y no te lo creas, llega a hacer que duela más el decidir no perdonar que el continuar en la relación. Al final, **tomar la decisión de romper se convierte en nadar contra corriente**.

Y es que una infidelidad no es tan fácil cuando se vive desde dentro.

He de decir que no todas las infidelidades implican que la persona infiel no quiera a su pareja, a veces puede tratarse de un acto impulsivo antes del cual no se ha reflexionado sobre las consecuencias que va a conllevar, una falta de compromiso, de autocontrol, de madurez, etc. He visto a personas que querían mucho a sus parejas tener un «desliz» porque se sentían fuertemente atraídas por otra persona y en el momento no lo pensaron bien, o, también, personas que llevaban años mal en su relación cometían la infidelidad, se arrepentían muchísimo después y se torturaban por su error incluso más de lo que lo hacía su pareja.

Curiosamente, en muchas ocasiones he comprobado que la

infidelidad era el motivo por el cual la pareja finalmente decidía acudir a terapia (tras muchos años necesitándola) y salían incluso más reforzados y unidos que antes. Aun así, cabe destacar que no es eso lo que ocurre en la mayoría de los casos. Lamentablemente, **la infidelidad suele dejar una huella difícil de borrar para algunas personas**, e incluso puede acabar convirtiendo la relación en un auténtico infierno para ambos: el que ha sido infiel quiere ser perdonado y acepta las consecuencias de sus actos, pero se acaba agotando por llegar a un límite en el que es consciente de que no merece ser más castigado; el que la ha sufrido, en cambio, siente tanta rabia y tristeza que no puede evitar descargarla de forma continua contra su pareja.

Aquí surge la pregunta del millón: **¿se debe perdonar una infidelidad?** Pues la verdad es que nadie tiene (ni debería tener) la verdad absoluta sobre esta pregunta, ya que dependerá siempre y por encima de todo de la decisión personal de cada uno y también del contexto que envuelva dicho suceso, pero en la siguiente página te propongo algunas preguntas que quizá te ayuden a ver de manera más objetiva la situación en la que te encuentras.

- ♡ ¿Tu pareja ha sido honesta contigo y te lo ha dicho, o te has enterado por tu cuenta o por un tercero?
- ♡ ¿Tu pareja ha tratado de mentirte o manipularte para encubrir su error, o ha sido clara contigo?
- ♡ ¿Es la primera vez que sucede o lo ha hecho en más ocasiones tras prometerte que no volvería a pasar?
- ♡ ¿Crees que hay arrepentimiento real? Y, si lo hay, ¿piensas que es por la infidelidad en sí o por haber sido «pillado/a»?
- ♡ ¿Cómo ha reaccionado a tu dolor? ¿Se ha mostrado afectado por la repercusión de sus acciones sobre ti o, por lo contrario, te ha culpabilizado, tratado de manipular, ignorado o humillado?
- ♡ ¿Es él una persona celosa y controladora contigo?
- ♡ ¿La infidelidad ha sucedido tras un problema que puede trabajarse a nivel de pareja o es parte de su patrón de conducta?

> Perdonar es una opción válida,
> pero tienes que saber muy bien a quién
> estás perdonando si lo que vas a hacer
> es permitirle continuar en tu vida.

Independientemente del motivo por el cual suceda una infidelidad, duele. Y mucho. De hecho, si que te dejen de querer es una de las formas más dolorosas de que se provoque una ruptura, que sea por una tercera persona o una infidelidad puede llegar a multiplicar el dolor, debido al golpe directo a la autoestima que ello suele suponer. Es frecuente que quien sufra una infidelidad se compare con la que ha sido la amante preguntándose qué tiene esta que su pareja no haya encontrado en ella y su autoestima se vea gravemente afectada por achacar a su físico o a su personalidad el motivo de dicha traición. Sin embargo, en la mayoría de las ocasiones el problema no se encuentra ahí, sino en un **desgaste de la relación, la necesidad de experimentar con alguien «nuevo» (y no necesariamente mejor o peor), problemas de pareja o la propia personalidad del que es infiel**.

No vales menos porque alguien haya decidido serte infiel. Tú también te has podido sentir atraído/a por otras personas, independientemente de lo maravillosa (o no) que fuese tu pareja, pero has decidido no hacerlo.

Cuando la conducta de la otra persona no nos deja otro remedio que irnos

Te enamoras de una persona maravillosa, pero, según avanza la relación y la conoces más, te das cuenta de que ese no era su verdadero «yo». No entiendes qué pasa, quieres achacarlo a una mala racha, se lo recriminas, tienes la esperanza de que algún día vuelva e, incluso, le das ultimátums con la esperanza de que el «susto» le haga cambiar, pero no sucede porque, aunque cambia durante unos días y parece que vuelve a ser la persona que conociste, tarde o temprano, aflora otra vez quien es realmente. Aun así, te recolocas la venda de los ojos que te permite seguir enamorada de alguien a quien realmente no conoces. Te niegas a ver que la persona que tienes al lado es quien realmente es hoy en día y no lo que conociste de ella durante esa etapa en la que todos luchamos por ser nuestra mejor versión. Y sí, sé que **duele mucho darse cuenta de que la persona de quien te enamoraste no existe, pero más duele pasarse la vida tratando de ver bonita a una persona que no lo es**.

Por mucho que te recoloques la venda en los ojos, sabes perfectamente lo que está sucediendo ahí afuera porque hay una voz dentro de ti que te dice que «algo va mal». Lo sabes, eres consciente de que vas a tener que obligarte a ti misma a dar el paso de dejar la relación, pero es tremendamente difícil porque tienes la esperanza de

que, algún día, por arte de magia o por haberlo deseado intensamente, vuelva. Sin embargo, déjame decirte que cuando alguien, por cómo te trata, te hace sentir que la decisión adecuada sería dejarle, es una relación de la que debes salir.

Hay una voz dentro de ti que no engaña.

Aunque desde fuera parezca muy fácil, sé que desde dentro no lo es. Tienes la esperanza de que cambie, sientes pena porque se victimiza y te hace sentir culpable, crees que tú conseguirás convertirlo/a en una persona maravillosa, piensas que tarde o temprano darás en la tecla, etc., pero, por desgracia, la única realidad es que está pasando el tiempo y tú sigues con la esperanza de conseguir la relación que mereces, pero sin tenerla. Si eres capaz de ver la realidad con perspectiva, te darás cuenta de que llevas mucho tiempo esperando algo que solo se ha quedado en eso: una esperanza. No se ha materializado. Y de ilusiones no se vive. Mereces más que eso.

Salir de este tipo de relaciones es muy complicado y puede ser un proceso largo, lento y doloroso. Estar con una persona que no te trata bien no implica que no la vayas a echar de menos, como dije en mi libro *Hasta que te caigas bien*, «a las malas personas también se las echa de menos». Porque, claro, no todo era malo y cuando añoramos recordamos la parte más bonita de la relación, no aquella que justifica por qué hemos decidido dejarla. Por eso, en este punto es importante trabajar mucho la tolerancia a las emociones desagradables, el entender que echar de menos no significa volver y el aguantar la abstinencia hasta que se pase. Sí, así de duro.

Cuesta, pero **cuando se te cae la venda de los ojos, te das cuenta de que todo lo bonita que era esa persona era en realidad por cómo tú la mirabas**. Y nada más.

Cuando metemos la pata y nos dejan

No, no somos ángeles y, así como, en muchas ocasiones, hemos sido las víctimas de las situaciones, en otras tantas somos quienes damos el título de víctima al otro. A veces nos equivocamos, olvidamos cómo nuestros actos pueden afectar a otras personas, actuamos de forma impulsiva y, después, nos damos cuenta del tremendo error que hemos cometido, pero en este punto ya no hay vuelta atrás. **Lo hecho, hecho está.**

A todos nos ha ocurrido, metemos la pata, perdemos a una persona a la que queremos con todo nuestro corazón y nos pasamos días, meses o años arrepintiéndonos de aquella decisión que tomamos. Maldito el momento. Sin duda es un error que podríamos habernos ahorrado y sería genial poder volver atrás y deshacerlo, pero lo que también sucede cuando nos dejan por una metedura de pata nuestra es que idealizamos todo lo que teníamos con esa persona antes de cometer el error que supondría la ruptura definitiva, cuando, realmente, si todo hubiese sido tan idílico, quizá no hubiésemos tomado esa decisión, ¿no crees?

Cuando sufrimos por haber perdido a alguien, tendemos a idealizarlo hasta el punto en el que nos provocamos más dolor porque, claro, no es lo mismo echar de menos a una persona normal que al ser más maravilloso de la tierra, tras el cual no vamos a encontrar a nadie igual o mejor y que por perderlo hemos desperdiciado la oportunidad de nuestra vida.

Recuerda: nadie es tan maravilloso como lo recordamos cuando lo echamos de menos ni tan malo como lo percibimos cuando estamos enfadados.

Independientemente de cómo sea la otra persona y qué tal estuviese nuestra relación con ella antes de dicho error, si hemos metido la pata, debemos actuar de forma que, dentro de lo posible, estemos orgullos de nosotros mismos. Esto implica **admitir el error que hemos cometido**, disculparnos, ofrecer explicaciones sobre qué nos ha llevado a él si nos las piden y siempre siempre siempre aceptar la decisión que quiera tomar al respecto la persona afectada. Tratar de mentir sobre lo que hemos hecho, negar a muerte nuestro error, actuar con orgullo, tratar de darle la vuelta a la tortilla y acabar generando una discusión por no saber afrontar las consecuencias de nuestra metedura de pata dice muchísimo más de nosotros como personas que el propio error que cometimos.

Recuerda: actúa de forma que estés orgulloso de ti.

No es el fin, aunque a veces pueda parecerlo

Sea cual sea la situación en la que te encuentres en estos momentos, dejar una relación de pareja en la que has invertido tiempo, amor, ilusión y energía duele. Duele, asusta, preocupa, despierta miles de dudas, abre antiguas heridas, crea nuevos miedos, da lugar a que la gente hable de ello, despierta la terrible sensación de incertidumbre hacia el futuro…

Sin embargo, siempre he tenido la sensación de que el dolor por el que se pasa en una ruptura está infravalorado para lo intenso que puede llegar a ser. Como el fin de una relación de pareja es algo muy habitual y entendemos que nos va a suceder a todos en algún momento de la vida, le restamos importancia, pero si hemos pasado por una ruptura sabremos que el malestar que se siente no es ninguna tontería, y que el proceso por el cual se pasa hasta que se llega a tomar esa decisión tampoco.

Una ruptura puede ser un punto de inflexión en nuestra vida, algo que marque un antes y un después y nos haga crecer como personas. No soy nada partidaria de las típicas afirmaciones parecidas a «gracias a eso malo que te sucedió, hoy eres una persona mejor», pero he de decir que con las rupturas sucede algo que no pasa con todas las circunstancias vitales adversas, y es que siempre nos enseñan algo. Algunas rupturas nos enseñan lo que no vamos a volver a permitir a nadie más, otras nos muestran cómo no nos queremos volver a comportar, lo que necesitamos en una pareja y lo que no en función de nuestra forma de ser y necesidades afectivas, etc.

Las rupturas, generalmente, suceden por algo, y ese «algo» puede enseñarnos lecciones muy valiosas de cara a las futuras relaciones que entablemos. De hecho, si miras atrás, seguro que tu forma actual de relacionarte en pareja no es ni parecida a la que tenías cuando te iniciaste en el amor, y es que nadie nos enseña a amar y aprendemos por ensayo-error. Hay ensayos más bonitos y otros más feos, errores que nos pesan más y errores que nos pesan menos, pero así es como aprendemos y crecemos como personas. En resumen, podríamos decir que sin nuestras exparejas no seríamos capaces de amar cada vez mejor a las personas que van viniendo después. Y, aunque en el momento duele, es frecuente que acabemos agradeciendo despedidas por las que entonces sentimos que se nos venía el mundo encima.

Una ruptura puede doler mucho, pero es un dolor que se cura, como otros tantos en la vida. ¿Cuántas veces has sentido que no superarías una situación de la que has acabado saliendo? Seguramente muchas. Pues en esta ocasión va a ser igual. Vas a sanar. Vas a estar bien. Vas a reconstruirte y vas a florecer. Te lo prometo. Y yo te voy a ayudar, no estás sola. Estás triste, estás enfadada, nerviosa,

desilusionada, con sensación de estar perdida y con mucho miedo al futuro…, pero no sola. Ni sola, ni en una situación inmutable. Esta situación cambiará, y la sensación desagradable que la acompaña, también. Confía en mí: cambiará. No vas a estar así para siempre. Y para conseguirlo nos vamos a poner manos a la obra.

SEGUNDA PARTE

¿CÓMO ME ENFRENTO A TODO LO QUE SE ME VIENE ENCIMA?

¿Dónde estoy? Bienvenida a la Unidad de Cuidados Emocionales Intensivos

Llegados a este punto, quiero que recibas un inmenso y profundo abrazo de mi parte porque sé que ahora mismo es altamente probable que estés pasando por un momento complicado de tu vida en el que te sientas perdida, triste y, quizá, sin saber muy bien hacia dónde tirar. **Comprendo el dolor y la sensación de «¿y ahora qué?»**, sé que puede llegar a ser terrible y muy desesperanzadora.

Lamentablemente, nadie puede darte una píldora que haga que tu sufrimiento se esfume, ni un truco que consiga que superes la ruptura y te conviertas en la mejor versión de ti misma en un abrir y cerrar de ojos, pero sí puedo ayudarte con este complicado proceso para que sea lo más llevadero posible e, incluso, tenga un final feliz.

No se habla suficiente de lo mal que se pasa cuando rompemos una relación de pareja, de lo perdida que te sientes cuando tus planes de futuro cambian de repente y **tienes que adaptarte a una situación totalmente nueva**, sobre todo cuando esta es inesperada y no elegida por nuestra parte.

Es frecuente que en primera instancia nos quedemos en shock y empecemos a sentir que el mundo se nos viene encima, que no conoceremos a nadie «mejor», que no conectaremos con otra persona a ese nivel, que no sabremos qué hacer sin él/ella, que es el fin de nuestra felicidad… En resumen, un drama. Todo lo que se nos viene a la cabeza en un momento así, normalmente, es catastrófico. Sin embargo, tampoco es que estuviésemos con un dios griego irremplazable y omnipotente, pero podemos llegar a sentirlo así, como si no hubiese nadie mejor en el mundo.

En el momento en el que finalizamos una relación que ha sido importante para nosotros, **entre el tiempo que hemos compartido con esa persona y el que hemos invertido elaborando un futuro imaginario, parece que se nos va la vida al garete, pero no. Ya**

verás que no. También nos surgen miles de preocupaciones que parecen inmensas e irresolubles, como si nuestra vida se acabase a la vez que se acaba la relación. Nos preguntamos qué será de todos los amigos que tenemos en común, de los planes de futuro, de nuestras familias, de la casa que compartimos, etc. Nos empezamos a bombardear a preguntas sobre los cambios que, irremediablemente, va a suponer la ruptura y estos nos parecen abismales e imposibles de solventar. De hecho, incluso a veces no salimos de algunas relaciones solo por pensar en todo lo que cambiaría nuestra vida si lo hiciésemos. Nos gusta la estabilidad, la paz, la tranquilidad. Sin embargo, hay veces que la vida no te deja otra opción y toca apechugar.

Vamos a centrarnos: «¿Qué está pasando?». Bien, pues resulta que la relación de pareja que has tenido hasta ahora ha finalizado. Esa es la realidad.

Créeme si te digo que **hay miles de millones de personas que han pasado por tu misma situación** creyendo exactamente lo mismo que tú (que no podrían rehacer su vida, que nunca encontrarían a alguien mejor, que el mundo se les venía encima, etc.) y, sin embargo, han sobrevivido. Y no solo han sobrevivido, sino que, además, después, miraron atrás y dijeron: «Menos mal». **La buena noticia es esa, que siempre pasa. La mala es que, para que pase, hay que transitarlo y no hay nada que lo solucione de golpe.**

Poniéndonos en el contexto de tu situación vital presente, nos encontramos, oficialmente, en uno de esos momentos de la vida en los que yo digo que estamos ingresados en la UCEI (Unidad de Cuidados Emocionales Intensivos). Estar en la UCEI es estar enfermo y con necesidad de ser cuidado. Porque sí,

> el dolor emocional existe y, a veces,
> es peor que el físico,

ya que no se ve y, cuando algo no se ve, no le prestas atención, al menos durante un tiempo. Cuántas veces hubiéramos preferido el dolor físico antes que el psicológico tan solo por poder ubicarlo, darle un sentido y tomarnos algo para que dejase de doler. Siempre pienso que he vivido épocas en las que, si el dolor que sentía a nivel psicológico se hubiese transformado en físico para poder ser representado y visto a ojos de los demás, habría asustado a más de una persona. No me habrían venido con las típicas frases de cuando me duele la cabeza y me dicen: «Uy, tienes mala cara», no. Me habrían llevado directamente a urgencias. Y es que **hay sufrimiento**

emocional que, de ser visto como físico, sería de ingreso hospitalario y directo a la UCI. Si fuese visible, quizá, podríamos salvar más de una vida.

Así que sí, querida personita, estás en la UCEI y, de momento, eres tu propia enfermera, aunque yo voy a estar aquí para echarte un cable, pero, antes de empezar a trabajar en encontrarnos mejor, vamos a conocer un poco más el proceso por el cual es posible que pasemos.

Ejercicio. Con la intención de que te ubiques en el momento presente, aunque este sea doloroso, te invito a que respondas las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué motivo(s) ha finalizado tu relación de pareja?

[redacted]

[redacted]

[redacted]

2. ¿Qué porcentaje de responsabilidad consideras que habéis tenido cada uno?

[redacted]

[redacted]

[redacted]

3. ¿Hace cuánto tiempo que te lo veías venir? ¿Cuál fue el detonante?

[redacted]

[redacted]

[redacted]

4. ¿Qué consideras que habría pasado a largo plazo si no hubieseis roto la relación en el momento en el que la habéis finalizado?

[redacted]

[redacted]

[redacted]

Las fases del duelo

El duelo es el proceso psicológico de **adaptación emocional por el cual pasamos tras una pérdida** (puede tratarse de una pérdida por una ruptura o fallecimiento o de la pérdida de un puesto de trabajo o de una mala situación vital). Se trata de un proceso natural, sano y normal en el que el dolor y la sensación de confusión se convierten en protagonistas. Pese a que este es un proceso doloroso, el duelo es necesario para asimilar la pérdida y poder continuar con nuestra vida.

El duelo no es igual para todo el mundo, pero acostumbra a estar conformado por una serie de fases que, en un orden o en otro, suelen darse en todas las personas que están pasando por una pérdida. Saber en qué fase del duelo nos encontramos y entender qué necesitaremos en ella puede ser una gran ayuda a la hora de transitar mejor el dolor. Esto también es de utilidad para anticipar la fase que puede venir a continuación: ya sabes que es más fácil de procesar aquello que sí vemos venir que aquello con lo que nos encontramos de forma inesperada.

Respecto a las **fases del duelo**, te las voy a explicar tal y como suelen darse, pero debes saber que no son lineales ni correlativas, es decir, que podemos pasar de la primera a la tercera y luego retroceder a la segunda. Por ese motivo, más que el orden en el que se dan, debemos conocer las características que las acompañan, ¿vale?

1. El shock inicial: «¡¿Qué?! ¡¿Cómo?! ¡Pero si estábamos bien!».

El shock inicial es ese momento en el que no entendemos nada porque estamos demasiado aturdidos como para racionalizar lo que nos está sucediendo. Es un «espera, espera, ¿qué?, ¿cómo?, ¿qué dices?». Esta etapa se caracteriza por la **sensación de impacto**, el enorme sentimiento de incomprensión y la incapacidad para reaccionar ante la situación.

2. La negación y la desesperación: «Dime que esto no es verdad y que mañana nos despertaremos y todo estará como siempre».

La negación es esa fase en la que nos resistimos intensamente a que suceda la ruptura o a ver la realidad de que ya ha sucedido. **Es un momento caracterizado por muchísimo dolor**, incredulidad y la sensación de desesperación por ver que aquello que tanto tememos está sucediendo y no podemos hacer nada por evitarlo. En esta etapa son frecuentes los intentos de reconquista y reparación y las súplicas. Según cómo actuemos, podemos dañar severamente nuestra autoestima y que eso suponga tener más que reparar *a posteriori*. Hablaremos de esto más adelante.

3. La ira: «Me entran ganas de escribirle y decirle todo lo que pienso para que vea lo mal que ha hecho las cosas el muy imbécil».

Una vez que empezamos a ser conscientes de la ruptura, de la realidad de la relación y de todo lo que ha sucedido, puede que entremos en la fase de rabia. En esta etapa es frecuente buscar y encontrar culpables de la ruptura (nuestra expareja, una tercera persona o, en algunos casos, uno mismo), sentir impotencia, ira, la necesidad de criticar y desahogarse, de vengarse, etc.

Dentro de las fases del duelo de una ruptura de pareja, la de **la ira puede ser positiva si se gestiona de la manera adecuada**. Cuando algo o alguien nos provoca rabia, lo frecuente es que no lo queramos en nuestra vida y hagamos lo posible por mantenerlo lejos, lo cual, en este caso, es bueno porque facilitará muchísimo la superación de la ruptura. Además, la rabia puede llevarnos a ser más «egoístas» y a centrarnos en nosotros mismos y cuidarnos. Sin embargo, quedarse estancado en esta etapa o dejarnos llevar en exceso por la ira no es sano y puede desembocar en que actuemos de una forma que, más adelante, nos puede avergonzar, lo cual provocará heridas en la autoestima que habrá que reparar.

4. La negociación: «Me gustaría que siguiésemos hablando, no quiero perder el contacto con él».

La negociación es esa etapa en la que, aceptando y normalizando la

nueva situación, se valora la posibilidad de acercarse a la expareja con la **intención de establecer un nuevo tipo de relación**. Esta parte puede complicarse porque es susceptible de llevarnos a caer en la tentación de volver a tener algún tipo de intimidad con nuestra expareja o, incluso, de hacer un intento de recuperar la relación, lo cual suele acabar siendo un desastre.

5. La depresión: «No tengo ganas de salir ni de quedar con nadie, solo me apetece estar en mi casa».

La etapa de depresión sucede cuando vemos que pasan las semanas y vamos asumiendo que nuestra expareja no va a volver porque, efectivamente, la relación ha finalizado. En este momento **es frecuente y normal sentir muchísima tristeza y culpa por «no haberlo superado ya».**

6. La aceptación y consolidación: «No volvería con él, pero le recuerdo con cariño».

En esta etapa, por fin, nuestros sentimientos empiezan a cambiar. Nos vamos deshaciendo de la tristeza y la rabia y **somos capaces de dejar atrás el pasado mirando el futuro con cierta esperanza e ilusión**. En este momento aceptamos e integramos que la relación ha finalizado, no la recordamos con tantísimo dolor y ya no buscamos reestablecer el vínculo, al contrario.

Como te comentaba antes, las etapas del duelo por una ruptura de pareja no tienen ni por qué ocurrir en este orden ni por qué darse todas, pero estoy segura de que te has identificado con algunas.

Ejercicio. Marca las etapas del duelo que ya has pasado y las frases que se te vinieron a la cabeza en cada una de ellas. Localiza también la fase en la que consideras que estás ahora mismo.

♡ Shock inicial

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

♡ Negación y desesperación

[redacted]

♡ Ira

[redacted]

♡ Negociación

[redacted]

♡ Depresión

[redacted]

♡ Aceptación y consolidación

[redacted]

[redacted]

Factores que pueden empeorar el proceso

Existen muchos otros motivos que pueden complicar nuestro proceso de recuperación de la ruptura y es importante tenerlos ubicados para comprender nuestro dolor y poder ser respetuosos con nuestro proceso. Estos son los siguientes:

Que se trate de un suceso inesperado

Perder a alguien siempre es doloroso, pero, cuando vemos venir que va a suceder, nos podemos ir haciendo a la idea del cambio que supondrá en nuestra vida y esto nos permite ir elaborando el proceso de duelo poco a poco. Sin embargo, cuando la pérdida sucede de golpe, sea por fallecimiento, porque esa persona decide desvincularse de nosotros o porque hace algo que nos obliga a romper con la relación de forma inesperada, **recibimos muchísima información dolorosa de golpe que no hemos tenido tiempo de procesar**. Si estamos preparados para que alguien nos pase una roca de diez kilos, la cogeremos sin problema; por el contrario, si nos hacen cogerla sin esperarlo y de repente, lo más probable es que se nos caiga y que nos caigamos de culo nosotros también. No estábamos preparados para sostener tanto peso de golpe.

Que haya una tercera persona implicada

Cuando uno de los motivos o el motivo principal de la ruptura es una infidelidad o una tercera persona, **el dolor se multiplica**. Nos hace preguntarnos qué está mal en nosotros, qué nos falta que la otra persona tiene, qué podríamos haber hecho mejor. Nos comparamos y miramos obsesivamente a la tercera persona queriendo encontrar aquello tan especial que se supone que tiene como para que nuestra pareja «nos abandone» o «nos cambie» para estar con ella. Observarla y analizarla tanto puede llevarnos a idealizarla y acabar atribuyéndole cualidades que desconocemos si tiene o no. Que la ruptura esté

motivada por una tercera persona **es un golpe directo a la autoestima** y, si no lo sabemos gestionar bien, puede complicar gravemente nuestra recuperación.

Que la ruptura se dé en un momento vital complicado

Hay épocas en las que tenemos más fuerza para afrontar situaciones adversas y épocas en las que menos. Que nuestra vida se vea sacudida por una ruptura cuando a la vez se está viendo sacudida por otros eventos vitales desagradables o complejos **puede afectar a cómo la afrontemos y complicar seriamente la recuperación**. Una enfermedad, el fallecimiento de un familiar, unas oposiciones, el nacimiento de un hijo, un despido, etc., son algunos ejemplos de situaciones que se suman a la ruptura y pueden hacerla menos llevadera.

La escasez o ausencia de figuras de apoyo

Como veremos más adelante, **apoyarnos en personas de nuestro entorno es una de las partes clave de la recuperación tras una ruptura de pareja**. La ausencia de lugares y personas que nos ayuden a expresar cómo nos sentimos, a despejarnos y divertirnos y a sentirnos acompañados y queridos puede empeorar la sensación de soledad y desamparo que usualmente acompaña las rupturas de pareja y, como consecuencia, complicar la recuperación de esta.

Que se tuviesen altas expectativas sobre la relación

Cuando pasamos por una ruptura de pareja no solo perdemos uno de los vínculos más significativos que tenemos, sino que también **vemos cómo se derrumba todo el esquema de vida que habíamos construido mentalmente con esa persona**. Las relaciones de pareja, inevitablemente, vienen acompañadas de unas expectativas de futuro que pueden incluir viajes que nos hacen ilusión, hijos que tener o que seguir criando juntos, una casa que convertir en hogar, una familia con la que compartir días especiales… Una ruptura también acaba con todo esto y, cuanto más altas fueran las expectativas de futuro, más duro será el golpe al ver que no se cumplirán.

No tener explicaciones del porqué de la ruptura

Entender cura. No entender desespera. Cuando no comprendemos o no conocemos los motivos por los que alguien decide romper el vínculo con nosotros, es frecuente que nos obcequemos con descubrirlos por nuestra cuenta y lleguemos a crearnos películas que muy probablemente no se acerquen ni un poquito a la realidad. La respuesta más sencilla suele ser la correcta, pero, en muchas ocasiones, esa **no nos sirve porque no sacia la incertidumbre que sentimos**, por lo que, cuando el otro no da explicaciones, las buscamos de formas tan enrevesadas que al final solo nos hacen más daño. Poder entender los motivos por los que ha sucedido una ruptura es un ingrediente importantísimo para pasar página de forma sana, pero no siempre tenemos esa «suerte».

Que la relación tuviese un patrón de refuerzo intermitente

Cuando nos acostumbramos a tener una «relación» con una persona que va y viene, es probable que en la ruptura nos quedemos enganchados a la esperanza de que esta persona, tarde o temprano, vuelva a nuestra vida. Sin embargo, cuando pasa el tiempo y vemos que esto no sucede, **la situación pasa a ser realmente desesperante**. Es habitual que esto despierte sentimientos encontrados y dudas sobre si rehacer nuestra vida o seguir esperando a quien tanto añoramos. No tener este tipo de relaciones, cortar con ellas en cuanto las detectamos y trabajar(nos) para no establecerlas es clave para proteger nuestra salud mental.

La existencia de maltrato en la relación de pareja

Es evidente que el maltrato complica la relación, pero, sobre todo, complica la ruptura. Es probable que, como víctima, te sientas incapaz de continuar tu vida sin tu pareja porque esta te ha hecho creer que la necesitas para vivir, para existir. **La dependencia emocional es lo que sostiene, por lo general, las relaciones de maltrato** y, ya de por sí, supone muchísimo sufrimiento, pero se vuelve aún peor cuando, padeciéndola, nos vemos obligados a desvincularnos de aquella persona de la cual dependemos tanto a nivel emocional. Es habitual que en estos casos surja una terrible sensación de abstinencia que nos lleve a volver una y otra vez y nos haga considerar como

imposible la ruptura definitiva.

Si te sientes identificada con esta situación, he preparado un capítulo especial para ti: «La ruptura si has sufrido maltrato». Te recomiendo que vayas directamente a leerlo.

Ejercicio. Haz una lista de los motivos por los cuales consideras que puede dificultarse tu proceso de recuperación para tenerlos ubicados y poder trabajar sobre ellos. Algunos ejemplos: tener demasiadas cosas en común (hipoteca, propiedades, trabajo, familia), llevar muchos años en la relación y haber llegado a sentir que te has fusionado con tu ahora expareja hasta perder tu propia identidad, la dependencia económica, una ideología conservadora muy interiorizada que te haga sentir culpable por la ruptura…

1. ______________________________

2. ______________________________

3. ______________________________

4. ______________________________

5. ______________________________

¿Cómo saber si estás viviendo una ruptura traumática?

Una de las relaciones más importantes de nuestra vida suele ser la de pareja, por lo que no es de extrañar que una ruptura sea una fuente de estrés y malestar grave, que llegue incluso a alterar nuestra salud física y mental.

Es así como, en muchos casos, una ruptura de pareja en combinación con ciertos factores **puede provocar un dolor devastador que interfiera gravemente en nuestra vida** y se convierta en lo que llamamos «ruptura traumática». En este tipo de rupturas, es frecuente que surjan sentimientos de vacío, desesperanza, culpa, angustia e, incluso, rabia y necesidad de venganza.

Una ruptura **se convierte en traumática cuando el dolor es muy intenso y limitante**, se mantiene en el tiempo y nos dificulta desarrollar nuestra vida con normalidad.

Algunos de los síntomas que nos pueden indicar que estamos pasando por una ruptura traumática son los siguientes:

- ♡ **Problemas de memoria y atención**, como si nos fuese muy

difícil o imposible concentrarnos seriamente en una tarea.

- ♡ **Profundo dolor y sentimiento de tristeza** acompañados de desmotivación y pérdida del interés por hacer actividades que antes nos generaban placer o diversión, lo que podría conducirnos a aislarnos socialmente e, incluso, a la ideación suicida.
- ♡ **Intenso sentimiento de rabia e ira**, con tendencia a buscar culpables y necesidad de venganza. Esto puede llevarnos a buscar otra relación de pareja de forma inmediata, a forzar una vida social excesiva para «demostrar» que estamos bien o generar celos a nuestra expareja.
- ♡ **Problemas de autoestima y autoconcepto** que nos generan distorsiones cognitivas como pensar que nadie más nos va a querer, que nos quedaremos solos/as, que tenemos un defecto irremediable que nos condena a la eterna soledad, etc.
- ♡ **Sentimientos de culpa y responsabilidad** tan intensos sobre qué podríamos haber hecho para haber salvado la relación que terminan por dificultarnos nuestro día a día.
- ♡ **Sintomatología severa de ansiedad** con pensamientos intrusivos y constantes sobre la relación de pareja y la ruptura. Nos puede llevar a obsesionarnos con la nueva vida de nuestra expareja y a controlar sus redes sociales o intentar averiguar información de cualquier otra manera.
- ♡ **Consumo de sustancias, fármacos o alcohol** para disminuir o anestesiar el dolor emocional.
- ♡ **Permanecer durante mucho tiempo en una fase determinada del proceso de duelo**, impidiendo así que este avance y se elabore de forma adecuada. Permanecer en la fase de negación podría manifestarse cuando interpretamos la ruptura como algo que no va a tener mayor trascendencia porque se volverá con la expareja, cuando hacemos numerosos intentos de recuperación de contacto y cuando nos esforzamos mucho por ocultar la ruptura de pareja, evitando dar la noticia a familiares y amigos, etc.
- ♡ **Otras alteraciones**, como la pérdida o el aumento del apetito, el llanto descontrolado, los problemas de sueño (pesadillas, dificultad para mantener el sueño o conciliarlo), las somatizaciones (dolores fuertes de cabeza, manifestaciones dermatológicas, problemas digestivos, etc.), sentimiento de extrañeza con el propio cuerpo (despersonalización) o de que el entorno no es real (desrealización), etc.

Sentir «un poquito» de estas cosas es normal, **estamos pasando por un proceso complicado y doloroso y nuestro cuerpo necesita**

adaptarse a la nueva normalidad. A lo que debemos prestar real atención es a la intensidad en la que se presentan estos síntomas en nosotros/as y su duración.

Es importante que, si te identificas con los síntomas que acabas de leer, permanecen en el tiempo y no consigues avanzar en el proceso de duelo, pidas ayuda profesional.

Deja atrás la culpa por los errores cometidos

En muchas ocasiones nos hablamos mal porque pensamos que lo merecemos, que es lo que nos corresponde por haber actuado de una determinada manera. Y sí, puede que no hicieses las cosas de la mejor forma posible. No somos seres de luz y **nos equivocamos, aprendemos y seguimos con nuestra vida**. Lamentablemente, a veces, nos damos cuenta a golpes. Sin embargo, independientemente de cómo actuases, ahora ya está. Ya pasó. Si te has equivocado, no te fustigues, te has equivocado como podríamos haberlo hecho cualquiera de nosotros. No sirve de nada que te martirices. Y, a veces, «gracias» a ciertos errores que cometemos, perdemos a personas que «no son», mejoramos porque aprendemos de ellos y, como resultado, conocemos a alguien que «sí es».

También te digo una cosa, quizá con el tiempo te das cuenta de que no hiciste las cosas tan mal o de que, si las hiciste así, por algo era, algo sucedía. En muchas ocasiones, **nos comportamos de manera inadecuada porque la situación o la persona nos llevan a actuar de formas que no nos representan**. Recuerdo cuando una paciente lamentaba mucho lo celosa que había sido con su expareja porque este la había dejado por «estar agobiado». Se torturaba pensando que debería haberle dado más espacio, que si hubiese hecho las cosas de otra forma aún seguirían juntos. Decía que había perdido al amor de su vida por idiota. Con el tiempo se dio cuenta de que no es que ella fuese celosa, sino que él era infiel y muy mentiroso y ella vivía con una sensación de inseguridad tremenda que, en lugar de llevarla a separarse de él (lo cual habría sido lo ideal), la llevaba a tener conductas de control que no había tenido nunca.

De todas formas, actuases mejor o peor, de manera justificada o injustificada, ya pasó. Pasó y torturarte por ello no va a ayudarte en nada. **De lo que hiciste mal, aprende, pero después de aprender sigue.** Sigue con la cabeza bien alta, con honestidad, porque todos nos equivocamos y no por ello merecemos ser castigados el resto de nuestra vida. En el momento en el que admites un error, pides

disculpas, aprendes de él y no vuelves a repetirlo, has hecho todo lo que podías hacer con ese fallo.

Por la vida no hay que ir negando los errores que cometemos o las veces que hemos actuado mal. **Por la vida hay que ir con honestidad, autocrítica y la cabeza bien alta** porque no existen personas que no se equivoquen, solo personas que no lo admiten.

Ejercicio. Enumera los errores que consideras que has cometido durante la relación y qué puedes hacer para mejorar, no repetirlos y trabajar esa parte de ti de cara al futuro:

Error 1:
Posible(s) solución(es):

[redacted]

Error 2:
Posible(s) solución(es):

[redacted]

Error 3:
Posible(s) solución(es):

[redacted]

Comprende a tu cerebro: la neurociencia del desamor

Una ruptura puede ser tremendamente dolorosa y hacernos desear que ese sufrimiento termine cuanto antes, pero ¿depende todo ese dolor de nosotros? La respuesta es no. **Sufrimos a causa de reacciones bioquímicas que ocurren en nuestro cerebro**, el mismo motivo por el cual nos enamoramos y, básicamente, suceden todos nuestros cambios emocionales.

Sin embargo, en una ruptura esta bioquímica es especialmente molesta. De hecho, se ha podido demostrar mediante la resonancia magnética funcional que **durante una ruptura se estimulan las mismas áreas cerebrales relacionadas con el dolor físico**.

Durante el enamoramiento, nuestro cerebro vive una avalancha de hormonas, neuromoduladores, neuropéptidos y neurotransmisores que nos hacen sentir un notable subidón de felicidad, pero, si nos lo arrebatan, ese subidón puede convertirse en el bajón más absoluto y llevarnos a un sufrimiento psicológico muy intenso, como si de una abstinencia se tratase. Es específicamente **la amígdala, estructura considerada el centro emocional**, la que se encuentra saturada de estas sustancias bioquímicas durante la fase de enamoramiento y la misma que, por la ruptura, sufre un «síndrome de abstinencia» al haberse acostumbrado a ellas. Una vez más, como si de la adicción a una droga se tratase.

Se podría decir que los efectos del sentimiento de estar enamorados se asemejan a los de ciertas anfetaminas, ya que la sustancia que actúa en este proceso, la feniletilamina, es la misma que aparece con el consumo de ciertos tóxicos. **La feniletilamina es una «droga natural» que se produce en nuestro cerebro**, pertenece al grupo de las anfetaminas y estimula la producción de los neurotransmisores responsables de que se origine el enamoramiento. Existen alimentos ricos en feniletilamina, como, por ejemplo, el huevo, las almendras, el chocolate, las nueces, etc., pero no se metabolizan de la misma manera y por eso no llegan al cerebro en las altas concentraciones que permitirían dichos efectos, aunque sí pueden generar placer y bienestar, sobre todo el chocolate (ya ves que no estás sola: los atracones de chocolate tienen un sentido en las rupturas de pareja).

Cuando la intensa sensación de enamoramiento disminuye es porque **el cuerpo se va equilibrando tras semejante avalancha química** y resiste mejor a los efectos de estas sustancias, dando lugar a un amor más sereno, racional y relajado por haberse «desensibilizado». Esto explicaría por qué las «rupturas» con los «casi algo» (aquellas personas con las que llevas muy poquito tiempo, pero que te gustan mucho) pueden doler tanto, porque esa ilusión te ha

sido arrebatada en el momento de más subidón bioquímico, cuando tu organismo aún no había conseguido estabilizar el huracán químico que lo invadía.

La oxitocina, que nos ayuda a construir lazos con la persona a la que amamos y tiene mucho que ver con el apego, se libera, sobre todo, con el contacto físico (abrazos, besos, caricias) o durante el orgasmo. Esta hormona nos ayuda a estrechar el vínculo con nuestra pareja y a sentir un profundo cariño por ella, haciendo que se diferencie de lo que sentimos por un desconocido. Podríamos decir que **la oxitocina es la que se encarga de mantener el vínculo entre dos personas** cuyos organismos ya han conseguido equilibrar «el subidón».

En el amor, **la dopamina es el principal protagonista y se encarga de hacernos sentir mucho placer y felicidad cuando estamos con la persona a la que queremos**, lo que nos crea la necesidad de estar todo el tiempo posible con ella. Claro, tiene sentido: algo nos hace sentir muy bien y nuestro cerebro, como consecuencia, nos pide más de eso. Pero ¿qué sucede cuando se da una ruptura con esa persona? Pues que, al igual que sucede con las drogas cuando cesa el consumo, aparece la abstinencia, y de ahí la necesidad casi obsesiva de recuperar aquello que nos provocaba el subidón de dopamina.

Por otro lado, también media **la serotonina, que, conocida como «la hormona de la felicidad», aparece al estar al lado de nuestra pareja y nos genera sensación de bienestar y relajación**. También influye en el deseo sexual y la concentración. Por este motivo en una ruptura no deseada disminuirían los niveles también de serotonina, dando lugar a la aparición de la sintomatología depresiva y obsesiva.

La noradrenalina o norepinefrina en el amor iría relacionada con que nos vaya el corazón más rápido, nos sonrojemos, nos suden las manos de los nervios, perdamos el apetito y el sueño… Digamos que **da pie a ese «subidón» que nos hace dejar de pensar con claridad** y focalizar toda nuestra atención en esa persona de la que nos hemos enamorado, pero también nos lleva a sentir mucha ansiedad cuando nuestro amado no nos responde.

El cortisol, llamado también «la hormona del estrés», se dispara durante los primeros días tras una ruptura de pareja, y ocasiona la sintomatología de ansiedad y depresión, problemas digestivos, alteraciones de sueño, etc. Tras esta subida de los niveles de cortisol, bajan los de oxitocina y serotonina, dando lugar al aumento de dopamina y norepinefrina. Estos cambios que generan ansiedad y depresión nos ponen en estado de alerta y, en resumen, provocan la sensación de estar viviendo un «síndrome de abstinencia». Por si fuese poco, afectan negativamente a nuestro sistema inmune, motivo por el cual es frecuente enfermar al estar muy estresado.

Viendo todas las sustancias que aparecen durante el enamoramiento y cómo disminuyen o aumentan de forma muy acentuada cuando nos rompen en el corazón, se podría decir que superar un duelo es, en gran parte, **un proceso fisiológico natural que no depende tanto de nosotros y que tiene un efecto en nuestro cuerpo parecido al de las drogas**.

Por este motivo **es tan importante el contacto cero en una ruptura**, porque, si seguimos recibiendo pequeñas dosis de esos químicos que tan bien nos hacen sentir durante un ratito, seguiremos viviendo en el ciclo de «consumo-abstinencia» constante y no llegaremos a superar «la adicción». Nadie deja de fumar fumando un día sí y un día no.

Sobre el contacto cero hablaremos más adelante, aunque lo menciono ahora para que entiendas tu dolor, para que comprendas que no todo está bajo tu control, pero, dentro de lo posible, sí que tenemos algo de margen de maniobra.

Cómo hacer que tu cuerpo juegue a tu favor

Ahora te parecerá que las sustancias bioquímicas actúan como nuestras enemigas porque nos están haciendo pasar una mala racha, pero ¿sabes qué? Que también podemos ayudar a que jueguen un poquito de nuestro lado. Vamos a hablar de cada una de las hormonas, de cómo interfieren en nuestro estado de ánimo y de cómo usar lo que sabemos sobre ellas para que nos ayuden a encontrarnos mejor.

Serotonina

Conocida como «la hormona de la felicidad», **es un neurotransmisor muy relacionado con las emociones y el estado de ánimo**. También regula el apetito (causando la sensación de saciedad), influye en los ritmos circadianos y el sueño, en el apetito sexual y en los mecanismos que rigen la ansiedad, el miedo y la agresividad.

Cuando aumentan los niveles de serotonina, se genera una sensación de bienestar y calma. Por lo contrario, los bajos niveles de esta hormona se asocian a los procesos depresivos.

Al contrario de lo que solemos pensar todos, no se encuentra en su mayoría en el cerebro, sino que el 90 por ciento lo hace en el intestino. Es así como los cambios bruscos de la flora bacteriana están relacionados con alteraciones en el estado de ánimo. De hecho, apúntate esta información: se ha demostrado que una alimentación rica en productos inflamatorios (grasas saturadas, bebidas azucaradas y harinas refinadas) aumenta considerablemente el riesgo de padecer

depresión.

Un dato importante es que, para producir serotonina, nuestro cuerpo necesita un aminoácido llamado triptófano, ¿y sabes lo más curioso?, que no lo produce por sí mismo, sino que lo tenemos que obtener a través de nuestra alimentación. Así que sí, **la alimentación tiene mucho peso en el estado de ánimo**, lo cual es una buenísima noticia porque hace que, en parte, esté en nuestra mano mejorarla.

¿Cómo podemos usar lo que sabemos sobre la serotonina para encontrarnos mejor?

- ♡ Llevando a cabo una dieta variada y rica en triptófano. Algunos alimentos ricos en triptófano son el pavo, el pollo, el pescado azul, los lácteos, la piña, el aguacate, las ciruelas, el chocolate negro, las legumbres, los cereales y el arroz integrales, los frutos secos…
- ♡ Consumiendo más omega-3: pescado azul, marisco, aguacate, nueces, chía…
- ♡ Evitando la bollería y los dulces con azúcar refinado.
- ♡ No tomando cafeína porque aumenta la secreción de adrenalina y cortisol, que son antagonistas de la serotonina (esto significa que frenan su efecto).
- ♡ Haciendo ejercicio físico.
- ♡ Exponiéndote a la luz del sol.
- ♡ Durmiendo las horas necesarias (mínimo siete horas).

Endorfinas

Las endorfinas, que actúan como neurotransmisores, también **producen una sensación de placer y bienestar y, además, tienen un efecto analgésico** (reducen el dolor). Como con la serotonina, la deficiencia de ellas puede relacionarse con problemas en el estado de ánimo, ansiedad, inestabilidad emocional, dificultades de sueño, etc.

¿Cómo aumentar las endorfinas?

- ♡ Haciendo meditación, yoga o pilates.
- ♡ Escuchando música de forma consciente, es decir, no solo «de fondo», sino prestando atención plena al sonido de esa música.
- ♡ Recibiendo un masaje.
- ♡ Riendo. Puedes ir a monólogos, ver series de comedia o estar

con amigos que te hagan reír.
- ♡ Compartiendo tiempo con otras personas. Ten en cuenta que el aislamiento social es un antagonista de las endorfinas.
- ♡ Haciendo actividad física intensa.
- ♡ Ingiriendo alimentos ricos en proteínas como la carne, el pescado o los huevos.
- ♡ Practicando sexo.

Oxitocina

La oxitocina, **más conocida como «la hormona del apego» porque está relacionada con la creación de vínculos** y es imprescindible para la sexualidad y la afectividad, también es la encargada de desencadenar las contracciones del parto. De sus funciones, la que más nos interesa en este momento es la que reduce el estrés y la ansiedad. Por otra parte, los niveles bajitos de oxitocina también están muy relacionados con el sentirnos tristes, apáticos y desmotivados.

¿Cómo ayudar a nuestro cuerpo a producir oxitocina?

- ♡ Consumiendo alimentos como el chocolate, el romero, el perejil, la hierbabuena y el tomillo.
- ♡ Teniendo contacto físico de tipo afectivo: abrazar a personas a las que queremos o acariciar a nuestras mascotas.
- ♡ Meditando, ya que al meditar se entra en un estado de calma que, como consecuencia, reduce el estrés.
- ♡ Riendo y llorando como forma de liberar emociones y reducir el estrés.
- ♡ Hablando con alguien que nos haga sentir comprendidos o nos consuele, pero también lo contrario: ser nosotros los que servimos de apoyo para los demás.
- ♡ Teniendo un detalle o haciendo un regalo a alguien y beneficiarnos así de la sensación de bienestar asociada a ese momento de generosidad que vuelve con gratitud por parte del otro.

Dopamina

La dopamina es un **neurotransmisor esencial para el adecuado funcionamiento intelectual, físico y emocional de las personas**. Entre otras muchas funciones, influye en la socialización y la regulación del estado de ánimo porque va asociada a las sensaciones de placer, bienestar y alegría y nos estimula a buscar experiencias agradables, aunque también nos puede conducir a problemas de

adicción.

Los bajos niveles de dopamina pueden suponer una falta de motivación, sensación de debilidad, desilusión, dificultad para experimentar placer, alteraciones del sueño, bajo estado de ánimo, etc. Esto no quiere decir que nos interese tenerla por las nubes, ya que de ser así empezaríamos a sufrir ansiedad y otros síntomas nada agradables.

¿Cómo podemos promover, entonces, la liberación de dopamina de una forma sana?

- ♡ Incluyendo en nuestra dieta alimentos como la carne roja, las judías, la leche, la avena, el aceite de oliva, el chocolate, las manzanas y plátanos, la cúrcuma, etc.
- ♡ Escuchando música (sobre todo cuando consigues que esta te ponga «la piel de gallina»).
- ♡ Haciendo ejercicio de alta intensidad o suave (yoga, paseos, pilates), ambos pueden ser de utilidad. Esto mejora considerablemente si el ejercicio se hace al aire libre, en contacto con la naturaleza y exponiéndonos a la luz del sol.
- ♡ Meditando, ya que tiene un papel importante en los niveles de dopamina.

Melatonina

La melatonina es una hormona que se produce a partir del famoso triptófano del que ya hemos hablado. De sus funciones, la que más nos interesa es la que **nos ayuda a regular el sueño, el apetito y el estado de ánimo**. Si la melatonina se encuentra alterada podemos tener, entre otros síntomas, problemas de sueño y episodios depresivos.

¿Cómo mantener la melatonina regulada?

- ♡ Evitando estar expuesto a las pantallas por la noche.
- ♡ Quitando el alcohol, la cafeína y el tabaco de nuestros hábitos.
- ♡ Evitando hacer ejercicio a última hora del día.
- ♡ Creando un ambiente calmado y con luz tenue las horas previas a dormir.



Ejercicio. En función de las diferentes hormonas que intervienen en el estado de ánimo, haz una lista de los hábitos que te gustaría incluir en tu día a día porque consideras que podrían ayudarte a encontrarte mejor.

1. ______________________________

2. ______________________________

3. ______________________________

4. ______________________________

5. ______________________________

Aprovecho para compartirte mi lista de recursos que suelo emplear cuando estoy blandita (son muy personales, pero espero que alguno te sirva):

- ♡ Ir a la playa, simplemente, a concentrarme en el sonido del mar y la sensación del sol en mi piel. Siempre con cremita solar y en horas que no pegue el sol muy fuerte.
- ♡ Escaparme a la montaña o al campo, lo que más verde tenga en ese momento. Pasear por la naturaleza en días luminosos me hace sentir muy bien y me aporta mucha paz.
- ♡ Jugar a algún juego que requiera estar concentrada para lograr un fin, como el cubo de Rubik, las sopas de letras, los crucigramas, los sudokus o, mi favorito, el *rotating magic beans.*
- ♡ Encender una velita, poner incienso, música relajante y leer un libro. Esto, además de aportarme calma, me hace sentir bien conmigo misma porque asocio la lectura a algo que es bueno para mi mente.
- ♡ Dibujar, pintar, hacer velitas, *scrapbooking* o cualquier tipo de manualidad. El hecho de usar mis manos para realizar algo bonito siempre me hace feliz.
- ♡ Pasar tiempo con mis perros, sobre todo si es jugando con ellos y viéndolos disfrutar.
- ♡ Ver series de comedia o monólogos. Además de que me ayuda a desconectar, me deja con una sensación de «buen cuerpo» muy agradable. También me sirven las que no tienen una trama demasiado complicada y, aunque no les prestes mucha atención, puedes seguir el hilo. Yo las llamo «series hogar» porque me hacen sentir cómoda al estar rodadas en paisajes bonitos y luminosos, con personajes amables y tramas «relajadas».
- ♡ Ordenar y limpiar. Siempre digo que, para tener orden y calma dentro, primero necesito tenerla fuera. Un entorno ordenado, para mí, es fundamental para encontrarme bien.

- ♡ Cuidar mi cuerpo poniéndome cremas, mascarillas, haciéndome la manicura/pedicura… Cualquier cosa que me haga tener la sensación de que estoy cuidando de mí.

Aquí te he dejado algunas ideas, pero tú tienes que elaborar las tuyas en función de cómo eres, lo que te gusta y lo que necesita o te pide tu cuerpo ahora mismo. Escúchate y pregúntate: «¿Qué me sienta bien a mí?».

Como ves, hay muchas formas de hacer que estas sustancias jueguen un poquito a nuestro favor, pero esto no quita que no vayamos a sufrir o que nos ahorremos el transitar el proceso de duelo. **Como cualquier persona que se expone a una pérdida no deseada, es un desagradable proceso por el que tendremos que pasar** y, sobre todo, por el que nuestro cuerpo necesita que pasemos.

La ruptura si has sufrido maltrato

No puedo terminar esta primera parte de un libro sobre rupturas sin dedicarle un capítulo especial a aquellas personas que están sufriendo o han sufrido maltrato en una relación. Si no es tu caso, puedes saltarte este capítulo, aunque mi consejo es que lo leas, porque nadie es inmune al maltrato y siempre es mejor prevenir que curar, y porque estoy segura de que te ayudará a entender e identificar una realidad que afecta a muchísimas personas, quizá algunas de tu alrededor.

Para entender cómo puede evolucionar la ruptura con una persona que nos ha maltratado, es fundamental entender cómo se ha desarrollado la relación de pareja. Así que voy a hacer una pequeña introducción.

Hablando claro, conocer a un maltratador es un desastre. Es un desastre porque el inicio suele ser maravilloso, conoces a una persona de la que te enamoras locamente y, al tiempo, te das cuenta de que esa misma persona resulta ser un monstruo, pero tú sigues enganchada a la primera imagen que tuviste de ella y vives con la esperanza de que vuelva a ser así porque te es muy difícil creer que el monstruo que está empezando a asomar es la realidad y no todo lo que viste antes de él.

Sin embargo, no me gusta generalizar y decir que primero conoces a un príncipe azul que después se convierte en la Bestia porque puede que tu caso no fuera así. Quizá a ti te demostrase ser un monstruo desde el primer momento, pero que se victimizase lo suficientemente bien como para que tú desempeñases el rol de salvadora y decidieses quedarte para ayudarle. Y, claro, eso no te hace menos víctima, ni a él

menos maltratador. No quiero que pienses que, si tu historia no encaja en una definición, automáticamente no es de maltrato cuando sí lo es.

Por eso considero importante que prestes más atención a cómo te sientes tú y a lo que tu cuerpo te está diciendo que a lo que te menciono, porque, **si la persona que tienes al lado no encaja en un perfil, pero tú te sientes maltratada, debes salir de ahí de todas formas.**

> **Recuerda:** una relación no se define por cómo fue al principio, sino por cómo nos hace sentir ahora.

Saber si se trata de una relación de maltrato

Si te estás preguntando si tu pareja te maltrata, lo más probable es que la respuesta sea que sí, porque, cuando te tratan bien, no te haces esta clase de preguntas. En el momento en el que estás dudando esto, ya es una mala señal. Aquí es importante que aprendas a ver cómo reacciona tu cuerpo, cómo está y cómo te encuentras, y te preguntes: «Cuando alguien me trata bien, ¿mi cuerpo reacciona así?».

Tendemos a dudar de nosotras mismas cuando vivimos este tipo de situaciones, nos preguntamos si lo que estamos viviendo es maltrato y nos cuesta mucho darnos cuenta de que no es normal, de que no es nuestra culpa. Tendemos a justificarlo todo, a negarlo. Como si fuese más sencillo negarlo y echarnos la culpa que colocarla donde realmente está.

Sin embargo, es fácil encontrar la respuesta a esta pregunta si pensamos en cómo está reaccionando nuestro cuerpo con esta persona y, si cuando nos tratan bien, nuestro cuerpo responde de la misma manera. Probablemente no, seguro que hay muchas personas que nos tratan bien en la vida y no nos hacen sentir así, ¿verdad? Quizá, si nuestro cuerpo está reaccionando de esta forma, si estamos teniendo ansiedad y sufriendo, por algo será, algo estará fallando.

Como quiero evitar caer en generalizaciones que excluyan a personas que posiblemente sí han sido víctimas de maltrato por parte de sus parejas, no voy a hablar de las características de este tipo de relaciones, sino de cómo te sientes como víctima dentro de ella.

Estoy loca

Es muy frecuente que las víctimas de maltrato desconfíen de sí mismas y se pregunten: «¿Será que estoy loca?» Uno de los métodos más empleados con el fin de hacer sentir a la víctima que ha perdido la cordura es el *gaslighting* o luz de gas, un tipo de manipulación que consiste en negar o darle la vuelta a la realidad para que la víctima dude de su propia percepción, memoria o criterio. El *gaslighting* puede llevar a la víctima a confiar más en el criterio del agresor que en el suyo propio, y por este motivo es tan peligroso. Una acaba sintiendo que no se vale por sí misma, que lo que percibe de la realidad no es válido y que por ello necesita ser guiada por el maltratador, ya que, se supone, que su criterio sí es coherente con la realidad.

Recuerdo cuando una paciente me contaba que se había enterado de una infidelidad por parte de su pareja y que, al enseñarle las pruebas, él había respondido diciéndole que estaba loca, que ese no era él (claramente sí lo era), que lo acosaba, que estaba harto de ella, que tenía un problema mental, etc. Cuando vio que ella no cambiaba su postura, él «cedió» y admitió que sí, que podía ser él, pero que, si ese era el caso, eran imágenes de hacía años y que la fecha que indicaba el dispositivo estaba mal. Ella me confesó que al principio llegó a dudar de su propia capacidad para identificar si esas imágenes eran de su pareja o no (teniendo infinidad de pruebas que respaldaban que sí y que se veían claramente en las imágenes), y, después, pese a tener clarísimo desde un inicio que el móvil no indicaba mal la fecha de la grabación, acabó creyéndose que esas imágenes debían ser de otra época de su vida. ¿Resultado? Ella acabó pidiendo disculpas.

Conclusión: la peor excusa te parece una mentira hasta que te la cuenta alguien a quien quieres creer con todas tus fuerzas.

Si alguien te niega algo que tú sabes que es verdad, algo que tú has visto con tus propios ojos, algo que sabes seguro que es cierto, esa persona te está haciendo luz de gas.

Recuerda: es más probable que esa persona te esté mintiendo que tu cordura esté fallando.

Soy difícil de querer

En una relación de maltrato acabas sintiendo que ser tú está mal o no es suficiente, que la otra persona te ha hecho un favor estando contigo. Un maltratador se va a encargar de hacerte sentir como si no fueras a encontrar a nadie mejor que él. Esto no es más que una forma de atarte, de hacerte creer que él es lo mejor a lo que aspiras en la vida. De esta forma se asegura de que no lo abandonarás, porque «no hay nada más allá de él».

Además, un maltratador buscará hacerte sentir inferior exacerbándose él, haciendo que le veas mucho mejor de lo que realmente es, subiéndose él mismo al pódium y posicionándote a ti a sus pies. Te hará sentir que eres difícil de querer, pero que él tiene el gesto altruista de amarte pese a tus innumerables defectos, como si te hiciese un favor «soportándote». La realidad es que esto no es verdad, porque con lo egoístas que son estas personas y lo mucho que tienden a mirar por sí mismas, si realmente lo creyeran así, no estarían con alguien «por hacerle un favor».

Este sentimiento consigue provocártelo atacando directamente a tu autoestima, ya sea comparándote con otras mujeres o infravalorándote a ti como persona.

Todo lo malo que sucede es mi culpa

Un maltratador es capaz de hacer sentir a la víctima que todo lo que sucede, e incluso los errores que comete él, es culpa de ella. Por lo tanto, es muy posible que, si estás pasando por una relación de maltrato, acabes sintiéndote mal por algo que no has hecho, te sorprendas pidiendo disculpas por errores que no has cometido, acabes asumiendo responsabilidades que no te corresponden, etc.

Por raro que parezca, también es frecuente que esto te genere alivio, que asumir la responsabilidad de los errores del otro te dé más paz que atribuírselos a él. ¿Por qué? Porque entonces no tienes que decirte a ti misma que debes perdonar algo imperdonable, ya que ha sido un error por tu parte o, incluso, algo que has provocado tú.

No sé cómo hacerlo mejor

En una relación de maltrato no acabas de entender muy bien qué es lo que has hecho tan mal como para merecer semejante respuesta por parte de tu pareja. Piensas y piensas en qué podrías haber hecho mejor o cómo podrías haberlo evitado, pero no se te ocurre ninguna forma. De hecho, te das cuenta de que las únicas maneras en las que hubieses sido capaz de haber evitado su respuesta son incompatibles con tu libertad o la realidad, incluso, porque a tu pareja le molestan

cosas inevitables, situaciones que no puedes remediar, como, por ejemplo, tu pasado, que te encuentres a alguien por la calle, que te hable un chico, etc.

Me da vergüenza que se enteren de cómo me trata

Es muy habitual sentir vergüenza porque los demás tengan constancia de la realidad de la relación, y es esta misma vergüenza la que, a veces, hace que la víctima no quiera pedir ayuda. Contar que estás siendo maltratada supone aceptar el rol de víctima, lo cual implica admitir que has dejado pasar conductas que, a ojos de los demás, son inaceptables, así que teme que eso pueda cambiar la imagen que tienen de ella y la vean como débil e, incluso, «tonta».

La vergüenza y el apuro llevan a la víctima a intentar aparentar que todo está bien, para lo que hace enormes esfuerzos por dar una imagen de absoluta normalidad. Por eso es importante detectarla, porque nos dificulta el pedir una ayuda que es evidente que necesitamos y puede ser de vital importancia. **Cuando una relación es normal y sana, no sufres porque los demás se enteren de lo que sucede dentro de ella**.

La única persona de la que me puedo fiar es mi pareja

El maltratador acostumbra a tratar de hacer creer a la víctima, de una forma o de otra, que su entorno no es bueno para ella. Su objetivo es alejarla de todo lo que pueda ayudar a que algún día ella se aleje de él. El resultado es que la víctima acaba distanciándose de amigos y familia y pasa a percibir como hostiles o no confiables a todas las personas que no sean su pareja.

Salir de una relación en la que ha habido maltrato

Salir de una relación de maltrato es diferente a salir de una relación de pareja que ha sido sana, «con sus cosillas», pero sana. En estas relaciones suele existir un alto grado de dependencia emocional, la autoestima de la víctima está gravemente afectada y hay mucho que trabajar más allá de lo que hemos explicado hasta ahora.

En este punto creo que es importante que te recuerde que un libro no es sustitutivo de la terapia y que, aunque puede ayudarte mucho, lo ideal es que pidas ayuda a un profesional y a las personas de tu entorno. Dicho esto, vamos allá.

Adiós al autoengaño

Lo principal para salir de una relación de maltrato es ser consciente de que estás en una y no autoengañarte. Autoengañarte, hasta ahora, te ha ayudado a no ver la realidad de lo que estabas viviendo y eso ha amortiguado el dolor que supondría ser consciente de todo lo que estabas pasando, pero, como consecuencia, te ha hecho permanecer en esa relación más tiempo. Mentirte a ti misma es una de las cosas que has de tener terminantemente prohibidas en la vida porque a ti debes decirte la verdad. Siempre.

¿No te ves preparada para salir de esta relación? Está bien, no pasa nada, lo comprendo. No te voy a obligar a salir de ella, pero no pongas excusas y justifiques lo que es injustificable. Es una relación de maltrato y esa es la realidad, independientemente de que no quieras salir de ella, lo cual es respetable y lo harás cuando tú decidas.

No quiero forzarte a dejar una relación si no estás preparada para hacerlo, pero sí quiero que te cuentes la verdad de lo que sucede, que, si tu pareja te insulta y te llama «puta» por haber hablado con otro chico, en lugar de pensar que es porque lo has sacado de sus casillas y que es tu culpa, o que tenía un mal día, a ti misma te digas la verdad, que es que te ha insultado porque te maltrata psicológicamente y porque tiene un problema de celos, pero no por tu culpa. A ti no trates de mentirte.

Como ves, lo que acabo de contarte no implica, en ningún caso, que dejes la relación, solo que te digas la verdad para que te permitas ver la realidad. Puedes probar a hablarte con cariño y decirte a ti misma: «Mira, yo sé que no te sientes preparada para dejarle, pero tienes que ser consciente de dónde estás metida, porque, si te lo niegas, nunca vas a salir y aquí no eres feliz» o «La verdad es que estoy siendo maltratada, esta es la realidad y voy a dejar de negármelo. Vale que no consigo salir, vale que ahora siento que no puedo, pero, al menos, a mí me voy a decir la verdad».

Ejercicio. Quiero que te cuentes la verdad de tu relación de pareja, la pura y cruda realidad. Sé honesta contigo misma y, por respeto a ti, cuéntatelo.

[redacted]

Abandona la esperanza de cambio

Es importante que trates de interiorizar que no vas a conseguir que cambie, que no va a hacerlo gracias a tus esfuerzos. Por muy maravillosa que tú seas, por mucho que le ayudes, aunque vayáis a terapia de pareja, aunque hagas de psicóloga, de madre, de mejor amiga y de todos los roles que creas que le van a hacer cambiar, no va a cambiar.

No eres ni la primera ni la última persona que, siendo víctima de un maltratador, ha creído que podría convertirlo en un príncipe azul, pero ninguna lo ha conseguido. Muchas personas han pasado por ese momento de sentir que hacían avances, que, aunque fuera despacito, esa persona iba mejorando, pero no. No es real y lo sabes, porque de repente un día vuelve a pasar algo que te hace ver que estás en el mismo punto, que él sigue siendo la misma persona, que no ha evolucionado y que su esencia es la misma.

Si te fijas, te lo ha demostrado muchas veces. Mil veces has creído que todo iba mejor, pero de repente ha vuelto a hacer algo que prometió que no repetiría, ¿verdad? Lo has vivido mil veces y lo vas a vivir mil más, de una forma u otra. Esta persona sigue haciéndote daño, aunque te prometa que no, te pida disculpas, tú creas durante una temporada que está cambiando, que todo va a mejor, vuelve a pasar una y otra vez. Quizá comete errores nuevos, pero el caso es que siempre acaba haciéndote daño. Siempre acaba pasando algo que te demuestra que no evoluciona.

Como dijo una profesora mía muy sabia: «¿Cuántas veces más necesitas que te haga daño para que te quede claro que no va a cambiar? Ponte un límite». Claro, tiene que existir un límite. Lo que no puede ser es que inicies una relación para sufrir de manera indefinida. Tiene que haber un punto final que te haga decir: «Vale, lo ha hecho este número de veces y eso significa que no va a cambiar».

Mentalízate de que estás en una situación temporal

Como la situación no va a cambiar, esa relación de pareja es algo temporal en tu vida. No es para siempre. Algo que te amarga no puede durar para siempre, hay cosas mejores esperándote ahí fuera que la infelicidad y la ansiedad, créeme.

Tienes que ser consciente de que salir de una relación de maltrato es un proceso en el que se pasa muy mal, pero que siempre vale la pena. En el momento en el que te ves involucrada en esta situación, debes saber que solo hay un camino correcto y este no es el de ir a terapia de pareja, ni ayudar a tu pareja a cambiar, ni esforzarte en ser mejor para que te trate bien, no. El único camino viable cuando te ves inmersa en una relación de maltrato es salir de ahí. No hay más. ¿Por

qué? Porque nunca en la vida vas a ser feliz al lado de un maltratador, jamás, ni aunque quieras. Tu cuerpo no te va a dejar, no vas a poder. Vas a tener ansiedad, vas a tener depresión, vas a pasarlo muy mal y vas a encontrarte peor porque tu cuerpo no te permitirá ser feliz al lado de alguien que te maltrata. Nunca, no va a pasar. La única opción que existe es salir.

Aún no has conseguido salir de esta relación que tanto daño te hace, vale, pero interioriza que la vas a sufrir el resto de tu vida. Tú estás mal de forma temporal, hasta que consigas salir de ella, pero en ningún caso te vas a quedar en esa situación. Así que los planes de futuro que hagas no pueden estar centrados en esta persona, al contrario. Imagina tu futuro sin él, tú por tu cuenta o con alguien que realmente te haga feliz. Piensa en todo lo que te gustaría hacer, hacia dónde querrías encaminar tu vida, qué objetivos tienes, etc.

> Las relaciones que nos hacen daño están para salir
> de ellas, no tienen otra función en nuestras vidas.
> Llegan, las detectamos y planeamos la salida.

Entiende que echar de menos no implica volver

Tendemos a guiarnos de la siguiente manera: «salgo de una relación o me imagino dejando a mi pareja porque no soy feliz, pero veo que eso me hace sentir mal y, como consecuencia, entiendo que lo que tengo que hacer es permanecer con ella porque salir de la relación me hace sufrir o, en caso de que ya la haya finalizado, volver».

No entendemos que, cuando dejamos a alguien, ese dolor tiene que estar ahí y que no significa nada, es solo una señal de que hemos querido a esa persona y nos hemos acostumbrado a su presencia, pero en ningún caso de que nos tenemos que quedar ahí o de que debamos volver.

Cuando alguien deja de fumar, entendemos y damos por hecho que al principio le costará hacerlo y lo pasará mal, ¿verdad? Verdad. Comprendemos que la abstinencia va a ser difícil, pero que, en ningún caso, eso significa que la persona tenga que volver a fumar. Esa persona ha dejado de fumar porque entiende que es lo mejor para su salud, acepta que lo va a echar de menos en muchas ocasiones, entiende que es parte del proceso y comprende que habrá un día en que deje de serle difícil el aguantar la abstinencia. Pues con las rupturas de pareja, y más con las de maltrato, pasa lo mismo: la

abstinencia forma parte del proceso.

Esto significa que hay que aguantar hasta que se pase. Vas a tener que aguantar como una campeona porque vas a echar de menos, vas a sentir que te falta una parte de ti y vas a sufrir la sensación de no tener a quién recurrir cuando te pasa algo porque estás acostumbrada a que esta persona sea tu mano derecha. Y sí, se pasa mal, se pasa muy mal, pero siempre vale la pena porque lo que hay después de una relación de maltrato jamás podrá ser peor que la propia relación.

Una vez alguien me dijo que «lo importante no es llegar, es mantenerse», y sí, lo repito: dejar una relación es fácil, lo difícil es no volver.

Echar de menos duele, pero que duela es necesario. Difícilmente vas a pasar por este proceso sin sufrir, es casi imposible. A veces, la decisión correcta no es la que más felices nos hace. **A veces, la decisión correcta nos mata de dolor y eso no significa que nos hayamos equivocado al tomarla.** ¿Recuerdas ese dicho de «si escuece, cura»?, pues en este caso es así. Cuando te duela mucho, visualiza una herida abierta en la que estás echando un antiséptico para que sane correctamente. Duele porque estás sanando. Ten paciencia, pasará. Te lo prometo.

> **Recuerda:** echar de menos a alguien no significa tener que volver con esa persona.

Algo fundamental para salir de este tipo de relaciones es que empieces a hacer cosas sola y que trates de recurrir lo mínimo posible a tu pareja. La intención es que aprendas que, sin ella, sí puedes. Que tú sola puedes, que eres más que suficiente para desenvolverte en la vida. Sé que, al principio, tras una relación en la que ha habido dependencia, da miedo hacer vida sin esa persona de la que tanto has dependido hasta ahora, pero grábate a fuego las siguientes palabras: «Si te da miedo, hazlo, pero con miedo».

Trata de mantener tus vínculos

Intenta no distanciarte de las personas que te quieren, trata de, en la medida de lo posible, mantener tus vínculos familiares y de amistad. Sé que esto se puede complicar ya que estas personas quizá se enfaden contigo porque no dejas la relación y no lo entienden, pero lo mejor es que les intentes explicar que no te pueden presionar, que vas a salir,

pero que necesitas que sea a tu tiempo y que lo que te va realmente a ayudar de ellos es que tengan paciencia y te traten con cariño.

¿Por qué es importante mantener esos vínculos? Porque te hacen feliz, son un apoyo para ti y un refugio una vez que salgas de tu relación de pareja. Es necesario que tengas en quien apoyarte, con quien entretenerte, alguien que te escuche, que te comprenda. Vas a necesitar tener un entorno. Entonces, intenta mantenerlos en medida de lo posible.

Evita futuras recaídas

El día que más ganas sientas de irte de la relación o más claro tengas que jamás volverías con esa persona, uno de esos días en los que lo ves clarísimo todo, escribe una carta. Una carta a tu yo del futuro explicándole por qué no debe volver a esa relación.

Piensa que algún día lo echarás de menos y puede que te plantees volver, cosa que no queremos que hagas. Pues bien, para ese día, escríbete una carta, para leerla más adelante y recordarte por qué no debes volver.

Quiero que guardes esa carta como oro en paño, porque funciona muy bien. Piensa que nadie sabe manipularte mejor que tú a ti misma, nadie va a saber convencerte mejor de que ahí no tienes que volver.

Ejercicio. Si hoy tienes claro que no debes volver a esa relación de pareja, es el momento de escribir esa carta, de decir: «Voy a ayudarme a no volver, voy a ser amable con mi yo del futuro, me voy a echar un cable». Si no es hoy, vuelve a esta página cuando así sea.

[redacted]

Trátate con cariño

Una relación de maltrato es una especie de «relación de adicción», así es como se siente desde dentro. Una adicción no se va de un día para otro, puede que tardes mucho tiempo en acabar de estar al cien por cien, pero lo importante es que, durante el proceso de salida, sepas que estás en el sitio correcto. No quieres cumplir 80 años, mirar atrás

y darte cuenta de que has pasado la vida al lado de un indeseable. No quieres que tu vida sea así. Por lo tanto, aguanta. Aguanta, porque valdrá la pena. Demuéstrale a tu abstinencia y a esa sensación de urgencia emocional que no estás a su merced. Que tú eres más fuerte que ellas y que lo haces por ti, por tu bienestar y porque mereces una vida plena, feliz y TRANQUILA.

Cuando eches de menos, abraza esa parte de ti que ha pasado por una adicción. Abraza esa parte de ti, compréndela y trata de seguir con tu vida hasta que deje de doler porque estás haciendo lo correcto y, a veces, tomar la decisión correcta, duele. Trátate con cariño, háblate a ti misma y di: «Tranquila, aunque ahora duela a morir, lo vas a agradecer. Aguanta».

Cada vez dolerá menos, aunque habrá días complicados. Entiéndelos, permite que vengan, acéptalos, y déjalos ir porque sabes que no quieres volver allí, que esa no es una opción. Aguanta porque poco a poco verás como vas descubriendo lo bonita que es la vida cuando no la pasas al lado de una persona que te la amarga.

Recuerda: irse puede dar mucho miedo, pero nunca va a ser peor que permanecer al lado de un maltratador. Nunca nada puede ser peor que eso. Y, si miles de personas hemos podido, tú también.

TERCERA PARTE

LO QUE PUEDES HACER PARA ESTAR MEJOR

Despídete

Despedirnos es una forma que tenemos de informar a los demás de que nos vamos de un lugar. Sin embargo, también es la manera de decirle a nuestro cerebro: «Ya no vas a estar aquí». Las despedidas no son importantes únicamente para indicar a la gente que nos vamos, sino que también lo son para que seamos nosotros mismos conscientes de que estamos saliendo de un lugar. **Despedirse es cerrar etapas y, a veces, es un acto fundamental para poder pasar página.**

Un estudio publicado en 2022 sobre procesamiento del duelo demostró que el realizar una despedida es la variable con más peso a la hora de llevar a cabo el duelo de forma adecuada. La despedida no tenía que ser necesariamente verbalizada ni directamente con la persona de la que uno se despide (aunque esto era lo ideal), sino que lo importante era haberla hecho como acto de aceptación del fallecimiento.

¿Qué quiero decir con esto? **Que nuestra cabecita parece necesitar decir adiós para entender que se ha ido de un sitio al que no va a volver.** Sé que duele leer el «no vas a volver», pero, aunque hoy te haga daño pensar que no regresarás a ese lugar, créeme si te digo que el día de mañana agradecerás el haberlo dejado y no tendrás necesidad ninguna de visitarlo de nuevo. Es cuestión de tiempo.

Decir adiós no implica ir a nuestra expareja y despedirnos frente a ella soltándole una turra tremenda. ¿Sabes por qué? Porque **la despedida tiene que ser para ti**, para ti y para tu cerebrito.

Si te expones a otra última conversación con una persona a la que has amado y con la que has compartido tanto, es probable que haya una recaída.

No pasa nada, es normal, somos humanos, pero a estas alturas del libro ya no estamos para engañarnos a nosotros mismos y sabemos perfectamente cuándo aprovechamos una situación para acercarnos a nuestro/a ex. Así que la despedida es para ti, no te líes, que se nos

complica mucho la cosa si no. También te digo que es totalmente innecesario exponerse al dolor de despedirse otra vez de alguien de quien ya te has despedido y te ha dolido en el alma. Lo mires por donde lo mires, la respuesta es no, no le vas a enviar la despedida.

Mi opción favorita de despedida, como buena escritora que soy, es escribir una carta en la que te despidas de tu expareja y de la relación, una carta que sientas que refleja todo aquello que te queda por decir, aquello que necesitas verbalizar para poder irte con tranquilidad. Lo bueno y lo malo. **Lo importante de esta carta es que, sin importar cómo empiece, acabe con el mensaje de «comienza una nueva etapa de mi vida»**, con las palabras que tú quieras, pero ese significado. Que tras escribirla interiorices que te estás despidiendo para dar lugar a algo nuevo.

Si no eres mucho de escribir, **puedes optar por grabar un vídeo** (o audio, aunque prefiero vídeo) contando tu despedida. Lo bueno es que puedes enrollarte tanto como quieras porque este archivo es solo tuyo, de ti y para ti. Si te grabas, ya verás que al principio no sabrás por dónde empezar, pero que, una vez que empieces a hablar, no pararás. Te darás cuenta de la cantidad de cosas que tienes guardadas dentro y necesitas decir en voz alta. Está bien, enróllate tanto como quieras, pero recuerda finalizar la grabación con el mismo mensaje de la carta. Puedes tomarte la grabación de este vídeo de despedida como un ritual: hazte algo rico de comer, bebe algo que te guste (té, copa de vino, café…), ponte guapa, y dale al *play*. No hay palabras incorrectas, no tienes que volver a empezar veinte veces, porque es solo para ti.

Si te identificas con **rituales de tinte más «espiritual»**, puedes optar por quemar la carta que hayas escrito junto con una foto vuestra, algo que simbolice vuestra unión o cualquier otra cosa que se te ocurra y creas que puede ayudarte a elaborar una buena «ceremonia» de despedida a tu gusto porque, como he escrito tantas veces, es para ti y solo para ti.

Para finalizar, no dejaré pasar la oportunidad de contar que el ritual de despedida que se marcó una personita a la que acompañé tras una dura relación de maltrato fue hacer una fiesta. Organizó una fiesta con sus amigas y se lo pasaron en grande. Cantaron a todo pulmón, lloraron de emoción y bailaron durante horas. Me lo contó como algo tan bonito, liberador y representativo de lo que simbolizaba para ella la ruptura que tenía que plasmarlo en este libro.

Celebrarlo montando una fiesta no implica no escribir una carta, de hecho, **podrías plantearte la celebración como el último paso de tu proceso de duelo**. Esta celebración tampoco tiene por qué ser una fiesta, sino que es posible optar por una cena o cualquier otro plan que te haga ilusión hacer con tus amigos/as o familia. También puedes celebrarlo dedicándote un día entero a ti misma. Un día

repleto de actividades que te hagan feliz.

Ejercicio. Elabora el plan de tu ritual de despedida, ¿cómo lo vas a hacer? Marca los planes que te gustaría llevar a cabo y añade nuevos si se te ocurren.

□ Carta
□ Quemar foto juntos y carta de despedida
□ Vídeo
□ Plan de despedida con amigos/as o familiares
□ Audio
□ Día dedicado a ti mismo/a

Si has elegido dedicarte a ti mismo/a un día de celebración para despedir esta etapa de tu vida (planazo), planifícalo a continuación añadiendo las cosas que te gustaría hacer:

1. ______________________________

2. ______________________________

3. ______________________________

4. ______________________________

5. ______________________________

6. ______________________________

Aprende a tolerar el dolor

La vida, a veces, se pone muy fea y nos hace pasar por momentos tremendamente dolorosos, como puede ser la pérdida de un ser querido, una enfermedad, una ruptura, un despido laboral, etc. Momentos en los que nos ata de pies y manos y nos dice: «Te va a tocar pasarlo y sufrirlo porque no hay absolutamente nada que puedas hacer al respecto para solucionarlo», y es así.

> No siempre podemos solucionar lo que nos pasa. A veces, todo lo que podemos hacer es aguantar.

Tolerar el dolor emocional es algo a lo que no estamos

acostumbrados. Cuando nos ponemos enfermos y nos encontramos mal, por un lado, entendemos que soportar el dolor forma parte del proceso de recuperación, pero, por otro, buscamos aquellos medicamentos que hagan que la sintomatología sea más llevadera. Es normal, entre elegir sufrir y no sufrir, preferimos no sufrir. Sin embargo, cuando se trata de un dolor emocional, ¿qué tomamos para que se nos pase o, al menos, nos sea más soportable? Pues, hoy en día, algunas personas optan por los ansiolíticos, por el alcohol o por otras formas de evadirse de la realidad de ese momento, y es que **entender que el sufrimiento forma parte de la vida y que hay que aprender a tolerarlo** no es algo que solamos poner en práctica, pese a ser fundamental.

Cuando echamos de menos a nuestra expareja, le escribimos pese a saber que deberíamos mantener el contacto cero. Cuando sentimos la necesidad de saber sobre la vida personal de nuestra expareja, sucumbimos a la «tentación» de revisar sus redes sociales, pese a saber que no nos beneficia en absolutamente nada y que es totalmente contraproducente para nuestra salud mental. Cuando nuestra pareja nos es infiel, la perdonamos por el malestar que nos supone el alejarnos de esa persona, pese a que la infidelidad en sí no querríamos perdonarla. Cuando empezamos a sentir el dolor de habernos alejado de alguien porque nos hacía daño, se nos hace insoportable y volvemos a caer en volver con esa persona, pese a ser conscientes de que volverá a herirnos una y otra vez porque es su naturaleza. Cuando empezamos a sentirnos solos tras una ruptura, enseguida buscamos a otra persona que cubra ese vacío, pese a saber que no hemos superado del todo la relación anterior. Pero… ¿por qué? ¿Por qué en cuanto sentimos dolor reculamos o inmediatamente buscamos hacer algo al respecto para paliarlo? Porque no lo toleramos, porque queremos una mejora inmediata, que el dolor se nos pase ya.

Normal. Estamos acostumbrados a tener de forma inmediata aquello que necesitamos en cada momento. Si queremos un libro, lo pedimos por Amazon y nos llega al día siguiente sin necesidad de salir de casa. Si alguien tarda más de lo que nos gustaría en contestar un mensaje, llamamos a esa persona. O le enviamos más mensajes. Si nos duele la cabeza, nos tomamos un ibuprofeno y en media hora se nos pasa el dolor. Si nos apetece saber más sobre alguien, abrimos sus redes sociales y tenemos toda la información que queramos, sin necesidad de invertir más tiempo en conocer a esa persona. Si deseamos comer algo rico, abrimos una app de comida a domicilio y en media horita tenemos nuestro plato favorito en casa sin necesidad de cocinar. **Lo queremos todo de forma inmediata y en el momento en el que nos apetece** y, por lo fácil que es conseguirlo últimamente, estamos acostumbrándonos a no necesitar ni cultivar la paciencia.

Sin embargo, algunas situaciones de la vida no funcionan solucionándose a golpe de clic y **hay que tener paciencia y aprender a tolerar las emociones desagradables** que conllevan porque no hay una pastilla mágica o botón que las alivie de forma inmediata. Hay metas a las que, si quieres llegar, tienes que hacer el esfuerzo de andar hacia ellas aunque el camino se te haga pesado o desagradable.

> Hay personas a las que echarás mucho de menos, pero con las que no podrás volver. Y tendrás que aprender a aguantar el dolor de anteponer tu amor propio.

Hay información de la que tendrás que aprender a prescindir por tu bienestar, por mucho que sientas que necesitas saber más. Y deberás aguantar ese mono. Hay actos que deberás decidir no perdonar y por los cuales habrás de alejarte de la persona que los ha cometido aunque te duela poner límites. **Y tendrás que tolerar el dolor de anteponer tu amor propio.** También hay momentos en los que te sentirás solo por no tener pareja, pero no deberás permitirte a ti mismo engancharte a la primera persona que se te cruce para cubrir ese vacío. Y tendrás que aguantar ese malestar y aprender a estar solo.

El dolor es desagradable, sí, pero no puedes pasarte la vida evitándolo cuando forma parte de ella. Con esto te quiero decir que lo vas a pasar mal, que vas a tener la necesidad de revisar las redes sociales de tu expareja, de escribirle o tratar de averiguar información sobre él/ella preguntando a terceros, pero **tendrás que tolerar el malestar y no hacer aquello que sabes que es contraproducente para tu salud mental**.

Esto me recuerda a alguien a quien acompañamos hace un tiempo, que vino a terapia porque estaba pasando por una ruptura muy dolorosa y su manera de «sobrellevarla» era consumir psicofármacos que la adormecían. Cuando sentía que se le estaba pasando el efecto de lo que se había tomado, enseguida iba a por otra pastilla. No quería sentir y así lo verbalizaba. Decía que, cuando empezaba a sentir tristeza, recurría enseguida a los ansiolíticos. Esta persona nos explicaba que nunca había sentido tanto dolor porque había tenido una vida relativamente sana, feliz y sencilla, más allá de los problemitas vitales normales que tenemos todos, y este sufrimiento se le estaba haciendo bola. De ahí que recurriese a los psicofármacos. Evidentemente, estos no solucionaban nada y lo único que hacían era prolongar el proceso de duelo al que no se estaba enfrentando. No

querer sufrir es comprensible, pero **el dolor forma parte de la vida y avanzar supone, a veces, sostenerlo**. Así que es probable que ahora estés en un momento de tu vida en el que toque sostener el dolor.

Cuando te echas antiséptico en una herida y te escuece, te dicen: «Si escuece, cura». Pues con esto, ese dicho aplica. Que te duela el alma de lo mucho que echas de menos a tu expareja es normal, significa que la amaste y que estás en el proceso de sanar. Te repito que visualices una herida abierta en la que estás echando antiséptico para que sane bien. Duele, pero estás sanando. Ese dolor vale la pena, ten paciencia, pasará. Pasará y dejará de escocer, te lo prometo.

Cuando duela mucho, tienes que hablar contigo mismo y decirte que pasará, que dejará de doler, que no durará para siempre, que es temporal. Que el sufrimiento es normal, que forma parte del proceso y que lo raro sería que no doliese. Imagina que, en lugar de ser un sufrimiento emocional, se trata de un dolor físico que pasará, como todo. **Ahora duele mucho, como si te hubieses dado un golpe, pero sanará.** Sanará, a no ser que estés dándole toquecitos tres veces al día, porque entonces no curará nunca o lo hará mucho más lento. Por «dar toquecitos» entendemos cosas como preguntar por tu ex, revisar sus redes sociales, ver vuestras fotos juntos, escuchar música triste o canciones que poníais los dos, etc. Todas esas conductas los primeros días son normales y podemos comprenderlas, pero si se alargan en el tiempo nos llevan a prolongar el proceso mucho más de lo necesario. **Una herida puede sanar, pero difícilmente lo hará si la estás abriendo cada dos por tres.**

Cada vez que pienses en llevar a cabo alguna de estas conductas que sabes que te hacen más daño que cualquier otra cosa, imagínate abriendo un poquito esa herida. ¿Puedes abrirla? Sí, pero luego, eso que has reabierto, tendrá que volver a cerrar otra vez, de manera que estarás ralentizando el proceso algo más.

Por lo tanto, podríamos decir que una parte fundamental de tu recuperación tras la ruptura es el **aprender a tolerar el dolor y la abstinencia con mucho autocontrol**, aunque esto te cueste sudor y lágrimas, en lugar de que el malestar sea el que guíe las decisiones que vas tomando en función de lo que te «apetece» a corto plazo (mirar sus redes sociales, averiguar más información, escribirle). Piensa más a largo término, ¿en qué te beneficiará la decisión que estás tomando ahora? ¿Realmente mejorará algo de tu situación actual? ¿Lo haces porque racionalmente sabes que es lo adecuado o por saciar una necesidad impulsiva?

Antes de tomar la decisión de escribirle, meterte en sus redes sociales o hacer cualquier cosa que tenga como objetivo acercarte directa o indirectamente a tu expareja, pregúntate:

- ♡ ¿En qué me beneficia hacerlo?
- ♡ ¿Esto va a mejorar la situación de alguna manera?
- ♡ ¿Cuál es el motivo real de que lo hago? ¿Es por evitar seguir sintiéndome triste o hay un motivo de peso real?
- ♡ El motivo por el cual creo que debo hacerlo ¿es un «motivo de peso» o una excusa y me estoy autoengañando para dejar de sentirme triste a corto plazo?

Está bien, ahora quieres hacerlo, pero ¿qué te aportará?, ¿es la solución a tu situación? Piénsalo. **Pregúntate hacia dónde te llevará la decisión que estás planteándote tomar.** ¿Cuál es tu objetivo? Pasar página, ¿verdad? Bien. Y esa decisión que estás pensando en tomar, ¿te acerca o te aleja de tu objetivo? Piensa si lo que estás decidiendo es algo sensato o únicamente es fruto de no saber, no querer o no poder sostener el malestar.

El síndrome de abstinencia

La literatura científica asocia los síntomas de aquellas personas que están pasando por una ruptura de pareja, sobre todo si existe dependencia emocional en la relación, con los síntomas que se experimentan durante el síndrome de abstinencia a sustancias.

«Dependencia emocional» es un término muy empleado últimamente y me imagino que sabes a lo que hace referencia, pero debo explicarlo para quien no lo tenga claro o lo desconozca (y más en un libro de esta temática).

Según Castelló (2005), **la dependencia emocional es la necesidad afectiva extrema que alguien siente hacia su pareja**. Acostumbra a ir acompañada de baja autoestima, miedo al abandono, intensos esfuerzos por evitar la soledad y sintomatología de depresión y de ansiedad.

Podríamos decir que la dependencia emocional **se define por las siguientes características**:

- ♡ Hipervigilancia durante la relación de pareja.
- ♡ Miedo extremo al rechazo y a la soledad.
- ♡ Descuidar otros ámbitos de la vida por estar demasiado focalizado en la pareja.
- ♡ Necesidad extrema de atención.
- ♡ Expectativas muy altas por pocas señales que dé el otro.
- ♡ Idealización de la pareja y rol de sumisión.
- ♡ Baja autoestima, celos e inseguridades.

- ♡ Pensamientos y preocupaciones en bucle sobre la relación.
- ♡ Necesidad de control por querer evitar el abandono.
- ♡ Conducta desesperada en la ruptura de pareja.
- ♡ Tendencia a iniciar una relación nada más finalizar la anterior.
- ♡ Búsqueda de reafirmación: «¿Me quieres?».
- ♡ Adaptación a la pareja para evitar ser abandonado.

El síndrome de abstinencia es más habitual tras relaciones en las que ha habido dependencia emocional, pero no es de extrañar que, aunque no la hubiera, haya parejas que lo sufran por haber cortado con la costumbre de «existir» al lado de una persona durante mucho tiempo.

Es probable que no hayas pasado por un síndrome de abstinencia de sustancias, pero, para que lo entiendas, es como tener mucha sed y no poder beber agua. Tu cuerpo la necesita y te lo pide a gritos, pero no puedes dársela. Es realmente una sensación muy desagradable.

Teniendo en cuenta lo que hemos hablado anteriormente, **durante el enamoramiento, nuestro cerebro vive una avalancha de hormonas**, neuromoduladores, neuropéptidos y neurotransmisores parecida al consumo de ciertas sustancias, por lo que no es de extrañar que, si nos lo arrebatan, ese subidón se convierta en el bajón más absoluto y nos lleve a un sufrimiento psicológico altamente intenso, similar a la abstinencia de sustancias.

Así que sí, **hay que aguantar la abstinencia**. Una vez más, vas a tener que sostener el dolor. Entiende que estás acostumbrada a saberlo casi todo de esa persona, a tener contacto y compartir ciertas áreas de tu vida con ella, y, de repente, ya no está contigo. Esto implica, lógicamente, que **vas a notar la ausencia**. Vas a tener ganas de hacer todo aquello que no debes porque antes formaba parte de tu vida y ya no, querrás llamarla, tu cabeza va a recurrir a ella en muchas circunstancias, etc. Y tendrás que sostener el malestar de decirte a ti misma: «No, debo ingeniármelas sola» o «No, no debo comunicarme con ella». Vas a tener que ir, poco a poco, perdiendo la costumbre de acudir a esta persona.

Ejercicio. Escribe a continuación lo que será tu monólogo interior, lo que te dirás en el momento en el cual lo estés pasando mal para ayudarte a sostener el malestar. No hace falta que redactes con detalle el texto entero, pero sí las frases clave que crees que pueden ayudarte a sobrellevar ese momento de bajón. Te pongo algunos ejemplos de frases que me ayudan a mí y tú continúas.

- ♡ *Entiendo que ahora estoy pasándolo realmente mal, pero soy consciente de que este dolor forma parte del proceso y se me pasará.*
- ♡ *No es la primera vez que estoy triste y no le veo el final a la tristeza, pero todas las veces que me he sentido así me he acabado recuperando, por lo tanto me*

recompondré como he hecho siempre.

♡*Ahora mismo, lo que siento me parece terrible porque me supone mucho malestar, pero algún día miraré atrás y agradeceré el enorme esfuerzo que estoy haciendo hoy por pasar página.*

[redacted]

Ponte normas

Puedes optar por sentarte y quedarte lamentándote durante semanas o puedes coger los pocos ánimos y fuerzas que tienes ahora mismo, ponerte en pie y decir: **«Me toca reconstruirme y, ya de paso, me dejaré más bonita que nunca»**. Suena crudo, pero así es a veces la realidad.

Estás en un momento en el que se te van a ocurrir muchas maneras de meter la pata. Sí, **vas a tener un montón de malas ideas**: escribirle, mirar sus redes sociales, tratar de averiguar información sobre la nueva vida de tu expareja, hablar en bucle sobre aquello que no para de rondarte por la cabeza, ver vuestras fotos de manera compulsiva, escuchar la música que te recuerda a él/ella, etc. Seguro que, llegados a este punto, ya se te han ocurrido varias, y vete a saber cuántas han pasado de ser ideas a decisiones. No pasa nada, no estoy aquí para juzgarte, al contrario. Estoy aquí para ayudarte, pero vamos a intentar no meter más la patita, ¿vale?

Contacto cero

El contacto cero **es la firme decisión de cortar todo tipo de comunicación con una persona a la que queremos olvidar** porque entendemos que mantenerlo es una forma de prolongar el dolor.

Intentar mantener una buena relación con una persona con la que hemos tenido una relación de pareja es normal. Sin embargo, nada

más sucede la ruptura suele ser imposible de sostener sin que eso nos genere malestar. Al final, manteniendo el contacto seguimos obteniendo pequeñas píldoras de algo que echamos mucho de menos y que deberíamos aprender a no tener en nuestra vida, pero es imposible que nos acostumbremos a vivir sin alguien que está presente de forma intermitente.

Mantener el contacto con nuestra expareja inminentemente después de la ruptura es estar recibiendo pequeñas dosis de esos químicos que nos hacen sentir muy bien durante un ratito, pero que luego nos devuelven al estado de abstinencia porque la realidad es que esa persona no forma parte de nuestra vida y **ese contacto no es real, es solo una pequeña dosis para calmar el malestar a corto plazo**. Digamos que es una forma de vivir en el ciclo de «consumo-abstinencia» constante sin llegar a salir nunca de la adicción por no permitirnos aguantar la abstinencia. Nadie deja una droga consumiéndola días sí y días no, ¿verdad? Pues eso.

Te voy a dar **algunos** tips **para llevar a cabo el contacto cero**, pero antes quiero matizar que, en caso de que tengas hijos o mascotas en común con tu expareja, hay algunos que no podrás llevar a cabo de forma estricta. Entonces, de lo que se trata es de cumplirlos tan a rajatabla como sea posible, exceptuando aquello que sea única y exclusivamente en beneficio de lo que tenéis en común. Siempre con la estricta e inamovible regla de que no lo uséis como moneda de cambio, aunque entiendo que esto es cosa de dos y, a veces, hay uno que no ayuda.

- ♡ **Elimina a tu expareja de todas tus redes sociales**, que ni pueda verte ni puedas verla tú, y, si alguno de los dos tiene el perfil abierto, sabes que lo que publiquéis podrá verlo el otro, por lo que, en este caso, será mejor optar por el bloqueo. Esto último es porque, sin querer, acabarás poniendo fotos o enviando indirectas sabiendo que tu ex las verá y, obviamente, es contraproducente, porque no deja de ser una manera de seguir vinculada a él. Es seguir estando con él, pero sin estarlo ya. Tienes que cortar el hilo.
- ♡ **No trates de comunicarte con tu ex.** Hacer esto para tener un pequeño «subidón» o breve consuelo es muy contraproducente porque después de la conversación estarás muchísimo peor y sentirás un enorme vacío, ya que esa charla no habrá cambiado nada a mejor. No reactives el dolor. Si es tu ex quien sigue insistiendo en escribirte, pídele que pare y, si no, bloquéalo como forma de proteger tu salud mental.
- ♡ **No utilices excusas como «tengo cosas tuyas que darte» o «necesito que me devuelvas X»**, ni permitas que las utilice tu

expareja contigo. Piensa si realmente necesitas eso que tiene que es tuyo y, si lo necesitas realmente y no puedes esperar unos meses, pídele a otra persona que lo recoja por ti. En cuanto a sus cosas, júntalas todas en una caja y dáselas a través de un tercero para no tenerlas en casa. Si no te es posible por el motivo que sea, esconde la caja en un lugar de difícil acceso para no acudir a ella o, incluso, en casa de otra persona o en un trastero.

- ♡ **No quedes una última vez. Si ya lo habéis dejado, no caigáis en el autoengaño de decir: «Vamos a quedar en persona para zanjar las cosas y dejarlo todo claro»**, porque todos sabemos que no es para eso, sino para tener una pequeña píldora de contacto y saciar un poquito las emociones desagradables que os genera la separación.
- ♡ **No cuentes con él. No le pidas que siga haciéndote los favores o recados que hacía por ti** durante la relación y tampoco sigas haciéndoselos tú a él o ella. A partir de ahora deberás tratar de resolver por ti mismo aquello que le solías pedir a tu ex, ya sea pidiéndoselo a otra persona o contratando a alguien que lo haga. Cuanto mayor sea tu autosuficiencia e independencia, más rápido elaborarás el duelo.
- ♡ **Evita estar informado de lo que hace o deja de hacer**, porque, si te conviertes en un espía, el duelo se hará eterno. Tener conocimiento solo hace daño o da falsas esperanzas. Habla con la gente de tu entorno y pídeles que no te cuenten nada de tu ex. Además, también es recomendable que cortes el vínculo con su familia aunque duela mucho (a veces incluso más que la propia ruptura), porque son un constante recordatorio de la vida que dejas atrás.
- ♡ **No provoques encuentros «casuales» con tu expareja.** No ganas nada, puede darte falsas esperanzas por ver cosas donde no las hay: «me ha mirado», «se me ha acercado disimuladamente» o, incluso, puede llevarte a presenciar una situación que te haga más daño.
- ♡ **No investigues. Si tu ex inicia una nueva relación, no trates de averiguar más sobre este tema.** Te basta con saber que no quiere estar contigo y que está empezando con otra persona, no necesitas saber nada más porque te hará daño.

¿Hacer contacto cero implica estar toda la vida en contacto cero con esta persona? No, para nada. **Esto solo se aplica al inicio de la ruptura** cuando todas las emociones están a flor de piel, y se hace para poder pasar página sin sufrir más de la cuenta, pero, una vez que se hayan calmado las aguas y hayan pasado algunos años, podéis

retomar contacto e, incluso, llevaros bien. De hecho, esto puede ser algo que quede consensuado durante la ruptura.

Cuida de ti

Como hemos comentado anteriormente, estás en la UCEI (Unidad de Cuidados Emocionales Intensivos) y estar ahí supone merecer unas atenciones especiales. Te encuentras en un momento en el que vas a tener que ejercer de tu propia madre o mejor amiga, vas a tener que cuidar de tu parte más vulnerable. Estás triste, lo estás pasando mal y mereces recibir los cuidados adecuados. Imagina que el dolor emocional que sientes en este momento se transformase en dolor físico. Eso te obligaría a cuidarte porque estarías tremendamente malito, ¿verdad? Pues es lo mismo.

Para aprender a cuidarte en este momento tan delicado, antes de decirte lo que tienes que hacer, te voy a contar lo que no debes hacer porque empeorará tu estado anímico.

Evita aislarte

Entiendo que ahora lo último que te apetece es salir y estar con amigos. Tu cuerpo te pide quedarte en casa llorando, viendo sus fotos, recordando los momentos que vivisteis juntos, cotilleando sus redes sociales, hablando de él/ella, etc., lo sé. Soy la primera partidaria de que aprendas a escuchar a tu cuerpo y le hagas caso, pero, cuando entramos en un bucle de dolor, nos autosaboteamos si alimentamos más este tipo de conductas. Por lo que sí, descansa y permítete estar triste, pero, si esta tristeza pasa de ser un desahogo a ser una tortura, llevarte al aislamiento, al autosabotaje y al abandono, hay que empezar a trabajar en ella, aunque sea despacito. Para ello, empezarás haciendo pequeñas cosas que no supongan un esfuerzo enorme, pero que te sienten bien.

- ♡ Si te pasas el día en la cama, hoy levántate y ve al sofá. Cambia de sitio.
- ♡ Piensa en algo que te haga ilusión, como, por ejemplo, leerte un libro nuevo sobre una temática totalmente diferente a tu situación (para que te ayude a desconectar un poquito) y ve a buscarlo a tu librería favorita, no lo pidas por internet.
- ♡ Pasa tiempo en la zona de la casa en la que más luz natural

entre y aprovecha las horas de más sol para estar ahí.

- ♡ Trata de no negarte a todos los planes que te proponen, piensa: «¿Realmente voy a ser más feliz quedándome en casa de lo que seré si voy?». Recuerda que para estar en casa siempre tienes tiempo, pero para estar con tus amigos y que te dé un poquito el aire no.
- ♡ Intenta dar paseos cuando haga sol, preferiblemente en zonas en las que puedas estar en contacto con la naturaleza (playa, montaña, campo, etc.).

No te abandones

Sentirte bien es más fácil cuando estás cómoda en tu cuerpo y en tu entorno que cuando te has abandonado por completo y solo te limitas a existir. Cuando te hablo de que tienes que empezar a cuidar de ti, me refiero, sobre todo, al aspecto emocional, pero también hay una parte que hace referencia a cuidarte por fuera y de lo que te rodea.

- ♡ Mantén una buena higiene y busca sentirte cómoda en tu cuerpo: dúchate, ponte cremita, usa un perfume que te guste, un desodorante, lávate los dientes… En resumen: cuida de tu cuerpo, es tu hogar.
- ♡ Ordena tu entorno. Cuando estamos tristes tendemos a abandonar todo lo que nos rodea y acabamos enterrados en desorden y suciedad, lo cual no ayuda en absolutamente nada a sentirnos mejor. Quiero que evites, en medida de lo posible, caer en esto. Por eso, haz la cama, ventila tu casa, ordena tu entorno, mantenlo limpio, recoge y no tengas cosas por en medio. Puedes hacerlo con calma e incluso tomártelo como un momento de autocuidado, prestando atención al momento presente y recogiendo como forma de acomodar tu entorno a ti, como si se tratase de un momento de amor propio (realmente, lo es). También podrías ponerte un pódcast, un vídeo o música que te guste y, preferiblemente, que te ayude a desconectar y no tenga nada que ver con el momento en el que te encuentras. Una vez ordenado y limpio, puedes ambientar tu entorno a tu gusto (velas, aromas, etc.).
- ♡ Cuando salgas a la calle, no lo hagas de cualquier manera. Elige bien la ropa, aséate y trata de hacer la rutina que harías un día cualquiera. Evita abandonarte.

Trata de hacer actividades agradables

Estás triste, sí, lo sabemos. Pues bien, podemos hacer cosas para seguir tristes o también podemos hacer algo para mejorarlo, aunque sea un poquito. Hay actividades que no te van a ayudar a encontrarte mejor (mirar sus fotos, escuchar música triste, revisar sus redes sociales), hay otras que no van a influirte ni para bien ni para mal, y otras que sí te van a ayudar. Hay cositas que, aunque no las vayas a disfrutar como cuando estabas bien, van a aportar un granito de alegría a tu momento actual y eso ya nos va bien, por poco que sea.

Así que quiero que hagas una lista de actividades agradables que supongan un esfuerzo para ti, pero que sepas que pueden divertirte, activarte, animarte, y que las ordenes de las menos difíciles a las más complicadas en función de lo que consideres que te costará realizarlas en este momento de tu vida. Sé que no estamos en la mejor situación, pero si, de las tantas opciones que tienes, al menos realizas una o dos, ya estarás un poquito mejor que antes y no te costará tanto trabajo.

Ejercicio. Haz tu lista de actividades agradables.

1. ______________________________

2. ______________________________

3. ______________________________

4. ______________________________

5. ______________________________

Mantén una adecuada higiene del sueño

Como ya he comentado, mantener hábitos de sueño regulados y saludables es fundamental para tener un buen estado de ánimo. De hecho, todos hemos experimentado lo que es pasar una mala noche y lo mucho que afecta a cómo nos sentimos al día siguiente, ¿verdad? Pues, si eso se prolonga y repite cada día, como es de esperar, tiene consecuencias fatales.

Así que, teniendo esto en cuenta, voy a ayudarte dándote algunas pautas para que mantengas una adecuada higiene del sueño:

- ♡ Cena ligerito, mínimo una o dos horas antes de irte a dormir,

pero tampoco te vayas a la cama con sensación de hambre.

- ♡ Si puedes, trata de hacer ejercicio físico, aunque sea media horita, pero evita que esto sea a última hora de la tarde.
- ♡ Intenta no pasar tiempo en la cama más allá del que sea para dormir. Puedes estar en el sofá, en el escritorio, en el balcón, fuera de casa, etc., pero trata de emplear la cama únicamente para dormir y no para trabajar, leer, ver series u otras actividades.
- ♡ En medida de lo posible, no eches siestas de más de media hora y evita que sean más tarde de las tres o cuatro del mediodía para que no interfieran con el sueño nocturno.
- ♡ Evita las pantallas o cualquier tipo de luz intensa las horas previas a ir a la cama.
- ♡ Trata de acostarte y levantarte cada día a la misma hora.
- ♡ Antes de irte a dormir, realiza estiramientos en la cama con música relajante. También puedes ambientar tu entorno de manera que incite a la relación (temperatura adecuada, luz más cálida, etc.).
- ♡ Nada de tomar sustancias excitantes como el café, el té, el alcohol o tabaco a últimas horas del día. Si tienes problemas serios de sueño, mejor evítalos en su totalidad.
- ♡ Si cuando te vas a la cama empiezas a dar vueltas y ves que no consigues dormirte, una vez que hayan pasado 15 minutos, sal de la cama y ve al sofá, por ejemplo, hasta que vuelvas a tener sueño.

Haz cositas que te permitan sentirte útil

Sentirnos útiles puede constituir una parte importante de nuestra autoestima y estado de ánimo en función de cómo seamos. Valora si sentirte productivo mejora tu estado de ánimo y trata de hacer actividades que lo fomenten, como, por ejemplo, iniciar algún cursito online, leer para aprender y no por ocio, hacer algún voluntariado, dedicar tiempo a una parte de tu trabajo que te guste…

Cuidar de ti es una parte importante de tu recuperación, pero no solo de esto, sino que también puede ser una herramienta muy bonita para adquirir y aplicar en tu día a día. Ahora estás triste y por eso estoy aquí contigo, pero más adelante, por cosas de la vida, te sentirás triste en otras ocasiones y te irá bien haber aprendido a cuidar de ti, de tu cuerpo, a abrazarte y a decirte: «Todo irá bien, voy a cuidar de ti porque sé que ahora mismo lo necesitas». No solo necesitamos que los demás nos den cariño y apoyen cuando estamos mal, también necesitamos hacerlo con nosotros mismos y es algo que, cuanto antes

aprendamos, mejor será para nuestra salud mental. Así que quiero que te abraces, que te digas que todo va a salir bien, que te vas a proteger, que te vas a cuidar y que estás ahí para ti. Para respetar tu tristeza y tus momentos malos, para entenderte y quererte. **No solo sirven los abrazos y el amor que te dan los demás, también reconforta el que aprendes a darte tú a ti misma.**

Técnicas para poner fin a la rumiación

En un momento tan doloroso como el de una ruptura, las respuestas emocionales y viscerales suelen ser lo que nos sale de forma natural en la mayor parte de las ocasiones. Sin embargo, muchas veces, **el dejarnos llevar por lo que sentimos en cada momento puede generarnos más dolor que otra cosa**. Por ejemplo, si siento mucha tristeza por la ruptura de pareja, quizá me apetece ponerme música triste, una película de drama, revisar sus redes sociales de manera obsesiva y darle vueltas en bucle a la idea de que no encontraré nada mejor. En ese momento, decides facilitarle el trabajo a la tristeza y a la melancolía. Lo que te apetece no siempre es lo mejor para tu bienestar, por eso, tienes que **saber ponerte límites y tomar decisiones racionales a favor de tu salud mental**. Por mucho que eches de menos a esa persona, ¿volverías con ella sabiendo todo lo que sabes ahora sobre la relación? ¿Es esa persona con la que quieres compartir tu tiempo, vida, familia, intimidad, hogar, etc.? ¿O es mejor que sostengas el malestar un tiempo, te reconstruyas y, más adelante, encuentres a alguien que encaje más contigo? Creo que lo tienes claro, así que camina en esa dirección aunque a veces te apetezca hacer todo lo contrario.

Hay veces en las que es difícil tomar decisiones racionales teniendo a nuestra cabecita en contra. Por eso voy a aportarte algunos recursos para ayudarte en momentos en los que necesites hacer frente a la rumiación.

Media hora de pensar

Para evitar estar todo el día dándole vueltas y vueltas a pensamientos obsesivos sobre tu expareja y vuestra relación, **escoge media hora del día en la que te dediques única y exclusivamente a escribir sobre todo lo que te venga a la cabeza relacionado con tu ex.** Verás como, con el tiempo, la cantidad de horas que destinas a pensar

en tu expareja y vuestra relación disminuye hasta que llega a ser insignificante. El resto del día tendrás terminantemente prohibido pensar en cualquier cosa que tenga ver con él y, cuando se te venga a la memoria algún recuerdo a modo relámpago, frénate y di: «Ahora no, a esto le daré vueltas en mi media hora de pensar».

No vale únicamente «pensar», **deberás escribirlo todo para evitar irte por las ramas**, pero no hace falta que sea a mano. Empieza por media hora y, si durante varios días sientes que te sobra tiempo, ve bajando minutos poco a poco.

Ponte freno

Como ya le has dado todas las vueltas que podías darle al tema, no vas a llegar a ninguna conclusión nueva que sea válida (y si llegas a alguna, ¿qué cambiaría a estas alturas?) y pensar más solo va a generarte dolor. Es hora de ponerte un límite.

Piensa en una frase que pueda ayudarte a ponerte freno en esos momentos en los que tu cabeza va a mil por hora pensando en bucle y dila como forma de marcar un punto final a la rumiación. La intención es que esta frase te ayude a tomar conciencia de que estás entrando en una espiral, rompa la cadena de pensamientos obsesivos que te hacen daño y te ayude a volver al presente.

Te dejo algunos ejemplos de frases: «darle vueltas no va a cambiar nada, solo me va a hacer más daño», «stop, me estoy machacando» o «no voy a seguir haciéndome daño».

Ejercicio. Escribe tu frase/mantra para poner freno a los pensamientos obsesivos.

Plan de distracción

Distraernos concentrándonos en una actividad que mantenga nuestra mente ocupada es una forma de salir del sufrimiento y darle un descanso al cuerpo. De hecho, hay veces que logramos un grado tan elevado de distracción que es como si desconectásemos de la vida en general, como cuando vamos al cine a ver una película. En el cine todo está a oscuras, excepto la pantalla a la que miramos, el sonido es bastante fuerte y dificulta que escuches algo que no sea la película, y está prohibido el uso del móvil. Las salas de cine están especialmente diseñadas para que no hagas nada que no sea comer y ver la película. Durante más o menos dos horas, depositamos todos nuestros recursos atencionales en la película. Lo cual está bien.

El «plan de distracción» es un plan de acción al que recurrirás cuando sientas que estás empezando a entrar en bucle y la intención será impedirlo haciendo que tu cabeza preste atención a otra cosa. Te doy algunas ideas: ver una serie, cuanto más enganche mejor; salir a la calle, a la playa o a tu cafetería favorita; cocinar con un pódcast de fondo, escuchar música alegre y bailar, realizar manualidades, hacer deporte…

Ejercicio. Haz una lista de actividades que puedes desarrollar para distraerte en el momento en el que empieces a sentir que estás entrando en bucle.

1. ______________________________

2. ______________________________

3. ______________________________

4. ______________________________

Alternativas a meter la pata

Como te contaba, **en este tipo de situaciones es frecuente que se nos ocurran mil maneras de meter la pata** y hacer exactamente eso que está totalmente contraindicado para nuestro bienestar. Esto suele pasarnos cuando llevamos un rato pasándolo mal por haber entrado en bucle con pensamientos sobre la ruptura, tenemos muchas ganas de, por ejemplo, escribir a nuestra expareja o hacer algo que nos recuerde a ella y, cansados de sostener el malestar, caemos en la «tentación» de contactar.

Todos lo hemos hecho alguna vez y por eso sabemos que no sirve de nada, porque, cuando lo haces, te sientes bien un momentito, pero después la tristeza vuelve aún con más fuerza, acompañada también

del arrepentimiento. Así que, **para evitar meter la pata, vas a planificar una serie de conductas alternativas** para llevar a cabo en el momento en el que te esté apeteciendo equivocarte.

Ejercicio. Sustituye esas conductas contraproducentes que tienes el impulso de hacer por otras que sean mejores para tu salud mental, dignidad y proceso de duelo.

Cuando tenga ganas de contactar con mi ex, escribiré a mi amigo/a   y le diré que me disuada de hacerlo.

[redacted]

[redacted]

[redacted]

Sé realista

Cuando echamos de menos a alguien, tendemos a idealizar la relación que teníamos con esa persona e, incluso, a esa persona en sí. Recordamos toda su parte buena, lo que más nos gustaba de ella, lo bien que nos hacía sentir, lo positivo que aportaba a nuestra vida, etc. Nos olvidamos de las discusiones, el dolor, los desacuerdos, los problemas que teníamos con esa persona de forma recurrente y nunca se solucionaban, los rasgos de su personalidad que nos sacaban de quicio, entre otras cosas que, en muchas ocasiones, nos hacían plantearnos si la relación seguiría adelante o no, pero que ahora no pensamos porque la echamos de menos.

Nos quedamos con la parte que duele, como si, al añorar a esa persona, nuestro cerebro buscase aquellos recuerdos que justificasen este dolor, y claro, esos son los recuerdos positivos, porque los negativos no van a explicar que echemos de menos a alguien.

Acordarse de la parte bonita puede parecer una forma adaptativa y sana de salir de una relación, y en cierta parte sí, pero la realidad es que lo complica más y, además, no suele ser nada realista, porque, si estamos en el punto de la ruptura, por algo es.

Decirte la verdad hace daño,
pero es un dolor que te protege de volver
a vivir con los ojos vendados.

Una amiga mía, que estaba pasando por una ruptura con la persona que fue su pareja durante cuatro años, me hablaba de él como si de un dios se tratase. Durante la relación él fue vago, poco detallista, aburrido, celoso, controlador, etc. Sin embargo, desde que lo echaba tanto de menos, era guapísimo, buenísimo, cariñoso, atento… **Veía en él toda la parte bonita que no vio durante la relación.**

Muchas veces, esto acaba provocando que volvamos con la persona. Claro, si la recordamos de esta manera, normal que queramos estar con ella. Sin embargo, aunque al principio todo es maravilloso, porque ambos estamos ilusionados y queremos darlo todo, suele pasar que, con el tiempo, vuelve a aflorar todo aquello que generó la ruptura porque siempre ha estado ahí y no se ha solucionado, realmente. Por lo tanto, aunque a ratos tu cabecita te diga que tu expareja era una persona maravillosa, **no todo era perfecto y las cosas fueron lo suficientemente mal como para que ahora estéis en este punto**.

Recordar a nuestra expareja como un ser de luz no es realista. Así como tampoco lo es pensar que no volveremos a tener ese nivel de conexión con nadie más y que por eso debemos volver con «la única» persona con la que logramos encajar «tan bien». **En el mundo hay ocho billones de personas, de las cuales la mitad son del género que puede atraerte** (en el caso de que no seas bisexual). Podemos acotar más si lo dividimos por edades, pero seguiría siendo muchísima gente. No es realista pensar que has conocido a la única persona con la que podías ser feliz. Ya sería casualidad. De hecho, es muchísimo más probable que te toque la lotería cuatro veces seguidas que hayas encontrado a «la persona» de entre ocho billones. Imagínate.

Las personas vuelven a enamorarse. Pasan por rupturas muy dolorosas, piensan que nunca volverán a tener algo «tan» bueno como lo que han perdido y, sin embargo, se enamoran de nuevo y la vida les demuestra que, una vez más, se equivocaban. Piensa en cuántas personas en el mundo han pasado por lo que estás pasando ahora e imagínate la de veces que alguien habrá pensado lo mismo que tú. Es algo que nos ocurre a todos, pero, **aunque en el momento parezca que no, nos reconstruimos**. De hecho, llegamos a reconstruirnos incluso más bonitos de lo que estábamos antes del derrumbamiento, porque durante la construcción se aprende a colocar mejor los ladrillos.

Con esto te quiero decir que, más allá del dolor, debes intentar mantener los pies en la tierra entendiendo que ni tu ex era tan

maravilloso como lo recuerdas ahora ni es la única persona con la que vas a poder tener una relación feliz. Estás en este punto por algún motivo y, por mucho que te duela ahora, **debes agarrarte al pensamiento racional de que pasará, de que es un proceso, una mala racha, pero pasará**. Pasará y algún día mirarás atrás, recordarás este momento y agradecerás que haya sucedido el fin de una relación que, viéndola desde fuera, tampoco habría funcionado.

Lo más valiente y sano para tu salud mental es que te permitas ver la realidad objetiva de lo que ha pasado porque, aunque duela, es un dolor útil, no como el que te provocas escuchando canciones tristes y viendo fotos de cuando estabais juntos. A veces, **decirte la verdad hace daño, pero es un dolor que te protege de volver a vivir con los ojos vendados**, es un dolor constructivo.

Ejercicio. Para evitar que, a causa de echar mucho de menos a tu expareja, la idealices, haz una lista de todo aquello que no te gustaba de él o ella. Sincérate, escríbelo todo y desahógate. No hay filtro. Esta lista es solo para ti.

1. __________
2. __________
3. __________
4. __________
5. __________
6. __________
7. __________
8. __________
9. __________
10. __________

Protege tu autoestima

Una de las principales afectadas, cuando no sobrellevas bien la ruptura y acabas actuando de una forma de la que no te enorgulleces, es tu autoestima. **Mantener la dignidad es un punto clave** porque, aunque con la ruptura hayas derribado el edificio que llevabas tiempo construyendo, no es necesario que te recrees pegando martillazos a

todo lo que encuentres en pie. Probarlo todo hasta el punto de denigrarte sin miramientos para que tu expareja vuelva contigo es como destruir las herramientas que necesitarás para hacer un edificio nuevo.

A veces, a causa del dolor y la desesperanza que sientes por la pérdida, acabas olvidándote de ti y pensando que da igual cómo actúes porque «de perdidos al río» y, con tal de recuperar a tu expareja, cualquier cosa vale, pero no, **nada está por encima de tu dignidad y autoestima**. Entiendo que llega un punto de sufrimiento en el que parece que todo da igual porque has perdido a la persona que más te importaba y, entonces, quemar todos los cartuchos te parece una buena idea, pero no lo es. Hay cartuchos que tienen que quedarse sin quemar. No pienses que no hay nada más doloroso que perder a esa persona, porque sí lo hay: perder a esa persona y, por no saber gestionarlo, también tu dignidad.

Degradarte por intentar que tu expareja vuelva contigo no es una opción porque, si lo que quieres es recuperarla, permíteme decirte que difícilmente lo hará gracias a ver cómo te arrastras y pierdes toda tu dignidad. Nadie debería sentirse atraído hacia este tipo de conductas y, si a alguien le gusta, créeme, no es una persona que quieras tener al lado y menos como pareja. Al igual que **nadie debería estar contigo por pena**, por verte tan triste que le lleve a pensar: «Puf, venga, vale». No. Nunca. Que vuelva contigo porque te quiere y porque está dispuesto a cambiar aquello que os llevó a la ruptura, pero no por lástima.

Si te arrastras para volver con tu expareja, llamarás su atención, pero no de una buena manera. No es la imagen que quieres que tenga de ti, ni tu ex ni nadie. Con esto no te estoy diciendo que reprimas todas esas emociones desagradables de las que viene acompañada la pérdida, sino que filtres bien con quién las expresas. **Selecciona a unas pocas personas de tu entorno con las que llorar, desahogarte y poder sacar todo lo que tienes dentro** (sin entrar en bucle, cuidado), pero que esas personas no sean ni tu ex ni nadie de su entorno que le pueda hacer llegar la información. Hay emociones que es mejor mantener en el ámbito privado y eso no significa reprimirlas, sino protegerte y respetarte a ti.

Respetarte es irte con la cabeza bien alta, protegiendo tu dignidad por encima de todo aunque tus emociones te empujen hacia el lado contrario. Te quieres y sabes que, si no lo haces de esta manera, el día de mañana te preguntarás una y otra vez por qué te comportaste de ese modo. **Te dolerá la pérdida de tu ex, pero más la de tu amor propio.**

Así que pregúntate: «¿Cómo actuaría la persona que quiero ser?». Y, por mucho que te cueste, actúa de una forma que te haga sentir

orgullosa de la persona en la que te estás convirtiendo. De esta manera, «solo» necesitarás sanar la ruptura y no también tu autoestima.

> Hay que saber despedirse con elegancia, aunque la rabia y la tristeza te maten por dentro.

Ejercicio. ¿Cómo actuaría la persona que quieres ser? Responde a esta pregunta a continuación.

[redacted]

Aprende a tratarte con amor durante este proceso

El proceso tras una ruptura no es lineal. Al principio estarás triste casi todos los días y casi todo el rato, pero, a medida que vaya pasando el tiempo, cada vez habrá más días buenos. Sin embargo, es normal que, de repente y sin esperarlo, tras una buena racha, tengas otra recaída que te haga sentir que no has avanzado nada, pero que el dolor no te engañe, sí lo has hecho. Sufrir y echar de menos no implica retroceder; al contrario, es parte del proceso y debemos aceptar esos momentos aunque sean desagradables. ¿Cómo se acepta algo cuando te duele hasta el alma? Comprendiéndote desde el cariño y diciéndote a ti misma: «Pasará, este dolor es normal y forma parte de la recuperación, pero pasará».

Tratarte con cariño va a ser una de las claves del proceso de recuperación. Es necesario que aprendas a hablarte con amor, a respetarte, a cuidarte. Imagínate que tu mejor amigo está muy triste porque ha roto con su pareja y cuando te lo cuenta tú le dices que la ruptura fue su culpa, que no va a encontrar a nadie mejor, que va a pasar su vida solo y que su novio ha roto con él porque es

insoportable y difícil de querer. Sería una locura decirle esto, ¿verdad? Obviamente, esto haría que él se encontrase peor y le harías muchísimo daño, ¿no? Pues contigo misma sucede exactamente igual. Lo que pasa es que cuando le dices esto a otra persona hay consecuencias y cuando te lo dices a ti no porque nadie te recrimina nada. El comentario feo se queda ahí y punto, no tiene mayor trascendencia y se acumula junto con todos los demás insultos que te vas soltando, porque sí, lo haces sin darte cuenta. Pero yo no quiero que te hables así, no te lo mereces y necesito que dejes de hacerlo.

Voy a ayudarte a identificar las frases que te hacen daño y a sustituirlas por otras porque quiero que lo primero de tu (nuestro) proceso sea cambiar el diálogo interno. No quiero que te castigues ni que sufras más de lo que ya de por sí estás sufriendo. Bastante duro es todo lo que estás viviendo como para que tú mismo te pongas en tu contra también.

Qué no debes decirte:

- ♡ No voy a encontrar a nadie como él.
- ♡ Soy insoportable y era evidente que, tarde o temprano, ella se cansaría de mí.
- ♡ Nadie me va a querer/aguantar nunca.
- ♡ Si hubiese hecho «X», no me habría dejado/si no hubiese hecho aquello, quizá aún estaríamos juntos…
- ♡ No valgo para nada, soy un inútil.
- ♡ No voy a superar esto nunca.
- ♡ Voy a echarle de menos toda la vida, me va a doler para siempre.

Por qué comentarios quiero que los sustituyas:

- ♡ Aunque ahora lo vea imposible, sé que algún día me volveré a enamorar y a ser feliz.
- ♡ Aprenderé de lo que he hecho mal en esta última relación y no lo repetiré en la próxima.
- ♡ No importa lo que hice o dejé de hacer, aprenderé de ello, pero torturarme ahora con «y si…» no me ayuda en nada. Si lo hemos dejado era porque no tenía que ser y quizá, aunque hubiese hecho las cosas diferentes, habríamos acabado rompiendo por otro motivo más adelante.
- ♡ Conoceré a alguien que me quiera porque es imposible que de miles de millones de personas que hay en el mundo nadie me vaya a amar.
- ♡ Estoy triste y por eso todo me cuesta más, pero me recuperaré.
- ♡ Si mi cuerpo ahora necesita descansar, lo voy a respetar y le

voy a dar tiempo, pero voy a tratar de forzarme a hacer algunas cosas que me sientan bien.

- ♡ Lo superaré, pero ahora pienso que no porque estoy muy triste. Pasará.
- ♡ Ahora me duele muchísimo, pero llegará el día en el que haya superado la ruptura y no le eche de menos.

Hablarte con cariño es importante porque, si te faltas al respeto y te machacas cuando ya de por sí tu estado de ánimo es bajito, este va a empeorar, y tu autoestima también.

Ejercicio. Escribe las faltas de respeto o comentarios desagradables que te has dicho a ti mismo y sustitúyelos por una frase más realista y respetuosa contigo y tu proceso.

________________ → ________________

________________ → ________________

________________ → ________________

________________ → ________________

________________ → ________________

________________ → ________________

CUARTA PARTE

RECONSTRÚYETE Y CRECE

La soledad siempre debe ser una opción

En la vida no hay nada que puedas dar por sentado, nada. Por muy seguro que estés en un determinado momento, por mucho amor que te demuestre la otra persona, por mucho que creas conocerla, por mucho tiempo que te dedique, por tantas veces que te lo jure y perjure… Nadie puede garantizarte amor eterno. **Nadie puede prometerte que te querrá toda la vida y que nunca dejará de sentir amor por ti.** Nadie puede garantizarte que jamás se enamorará de otra persona. Y, si alguien lo hace, miente. Igual que mentirías tú si afirmases algo así, ya que nunca nunca se sabe. Con nadie. Pero, lamentablemente, esto se suele aprender por las malas.

No debes volcar toda tu vida en alguien bajo la firme creencia de que esa persona nunca te fallará, eso no es amar más, es desprotegerte. Tampoco hace falta que te pongas una venda en los ojos para demostrar que amas a alguien. **Puedes querer muchísimo a una persona, pero, por encima de ello, cuidarte a ti.** Y eso es lo que tienes que hacer: protegerte tú, siempre. Permitirte enamorarte, ilusionarte, ser feliz, amar con todo tu corazón, sí. Pero tener siempre cubiertas las espaldas por si esa persona resulta no ser lo que esperabas, cosa que sucede con demasiada frecuencia como para no tener contemplada esa posibilidad. Enamorarte a ciegas de alguien pensando que durará para toda la vida y que esa persona te querrá para siempre no hará que seas más feliz. Hará que, si la relación finaliza, el golpe sea muchísimo más fuerte.

Puedes viajar, quedarte mucho tiempo en otros sitios y conocer a cientos de personas, pero siempre estando segura de que volverás a casa cuando quieras, sobre todo para evitar verte en la situación de tener la necesidad de quedarte donde no eres feliz por no tener un lugar mejor adonde ir.

Por lo tanto, de aquí en adelante, **quiero que siempre contemples la soledad como una opción** y, de vez en cuando, te plantees: «¿Tengo el control de mi vida si la persona con la que estoy me da la espalda?».

Deja atrás el miedo a la soledad

Que prefieras tener pareja, está bien. Tus preferencias son respetables, pero también tienes que saber estar sin ella. En caso contrario no serás libre porque, **con tal de evitar la soledad, te verás esclavizado a la necesidad de vincularte a la primera persona que se te cruce** y que encaje, aunque solo sea un poquito, en lo que estás buscando.

Las personas que temen la soledad y tratan de evitarla a toda costa pueden verse inmersas en las siguientes situaciones:

- ♡ **Acaban tolerando cualquier tipo de actitud dañina por parte de sus parejas** porque les preocupa más el abandono que el propio maltrato que están sufriendo. Cometen el error de pensar que será más doloroso finalizar la relación que continuar en ella.
- ♡ **Se vinculan a la primera persona que mínimamente encaja en lo que están buscando.** En muchas ocasiones, esa persona no encaja realmente, pero se autoengañan e intentan creer que sí. A veces, esto conlleva decepciones y una profunda sensación de fracaso acompañada de pensamientos como «esta persona tampoco era», «me he vuelto a equivocar», «nunca conoceré a la persona indicada»…
- ♡ **Miden su satisfacción vital en función de si están en pareja o no.**
- ♡ **Aguantan más tiempo en relaciones en las que no son felices por miedo a la soledad**, prolongándolas con la esperanza de que se conviertan, por arte de magia, en lo que tanto ansían.
- ♡ **Tienden a tener relaciones de dependencia emocional.**
- ♡ **Son un blanco ideal para maltratadores**, ya que saben que por estas personas no serán abandonadas con facilidad.
- ♡ **Depositan mucha energía en buscar pareja y encontrarla**, y se desesperan cuando no lo consiguen.
- ♡ **Tienden a idealizar las relaciones de pareja y a depositar altas expectativas en ellas**, lo que conlleva muchas decepciones por no encontrar a «su alma gemela».
- ♡ **Saltan de una relación a otra con tal de evitar la soledad.** Como resultado acumulan relaciones sexoafectivas que no acaban nunca de encajar del todo con lo que la persona quiere realmente. Esto sucede porque no filtran adecuadamente, sino que se conforman con cualquier compañero/a que cubra el «vacío» que sienten por no tener pareja.

Que te guste más estar en pareja está bien, puedes tomarte tu momento actual como un proceso de transición, una etapa temporal,

pero, al menos, que sea lo suficientemente agradable como para que no busques huir de ella a toda cosa y eso te lleve a recurrir a cualquiera con tal de evitar la soledad.

> El miedo a la soledad se supera estando solo y descubriendo que esa puede ser una etapa maravillosa de nuestra vida.

Ejercicio. Identifica las conductas que crees que has llevado a cabo hasta ahora con tal de evitar la soledad.

Descubre la soledad

La palabra «soledad» acostumbra a venir acompañada de una connotación negativa. De hecho, aunque la primera acepción de esta palabra según la RAE es: «Carencia voluntaria o involuntaria de compañía», lo cual está bien, la tercera es: «Pesar y melancolía que se sienten por la ausencia, muerte o pérdida de alguien o algo».

¿Por qué la soledad suele tener una connotación de tristeza y dolor? Porque **el ser humano es un ser social por naturaleza y necesita de otras personas para sobrevivir y desarrollarse adecuadamente**. Por eso siempre hemos vivido en comunidad, porque nos asegura más la subsistencia que el vivir de forma autónoma. De hecho, si nos fijamos, como seres humanos estamos diseñados para comunicarnos e interactuar con otros (de ahí el lenguaje) y nuestra conducta, queriendo o sin querer, siempre va motivada a relacionarnos con los demás (estar con amigos, descargarnos apps para encontrar pareja, reunirnos con la familia los domingos…). Tanto es así que el ser humano solitario es visto como alguien extraño y de quien se debe

desconfiar.

Sin embargo, aunque relacionarnos con otros sea el sentido de nuestra especie, estudios recientes han demostrado que, **cuando la soledad es elegida y deseada, nos ayuda a regular nuestras emociones y a gestionar mejor el estrés**, lo cual a su vez nos permite interactuar de mejor manera con otras personas. Es decir, para el ser humano es importante relacionarse con otros y, para poder hacerlo de mejor forma, es importante que sepa pasar tiempo consigo mismo.

Pero parece que pasar tiempo con uno mismo no es tan sencillo, porque **evitamos la soledad hasta puntos inexplicables**. Según un estudio que se hizo en la Universidad de Harvard, el 67 por ciento de los hombres y el 25 por ciento de las mujeres preferirían recibir leves descargas eléctricas antes que pasar quince minutos reflexionando solos en una habitación. También se ha demostrado que **el hecho de ser observados por otros nos cohíbe de realizar actividades en soledad**, aunque estas sean sumamente placenteras para nosotros, porque anticipamos que los demás especularán sobre nuestra pobre o nula vida social al vernos realizando una actividad solos, y especialmente si no está relacionada con el trabajo o tiene un fin utilitario. Es curioso, pero nos genera menos malestar hacer creer a los demás que estamos solos porque estamos trabajando que porque lo decidimos genuinamente.

Y mi pregunta es: cuando tú ves a alguien realizando cualquier tipo de actividad solo, como ir al cine o leer en un bar, ¿piensas que está solo porque no tiene amigos? ¿Especulas sobre que esa persona tiene algún defecto y por eso le falta compañía? Imagino que no. Así que, efectivamente, sobreestimamos la atención que creemos que nos prestan los demás y eso nos lleva a no realizar actividades que nos harían felices y, además, serían positivas para nuestra salud mental, solo por miedo a las especulaciones que pueden hacer otros.

Sin embargo, los resultados de la encuesta más grande del mundo sobre descanso (18.000 personas de 134 países), indicaron que, **para descansar y reposar, la mayoría de las personas eligen actividades que se hacen en soledad**. Algunas de estas actividades eran leer, escuchar música, estar en la naturaleza, no hacer nada, ducharse o bañarse, meditar… Así que, por lo visto, **estar solos es algo que nuestro cuerpo necesita igual que estar acompañados**.

Conclusión: la soledad, para ser disfrutada y beneficiosa para tu salud mental, debe ser deseada y percibida

como algo placentero, pero… ¿cómo?

Ejercicio. Elabora una lista de actividades que te gustaría poder hacer a solas porque sabes que las disfrutarías, y ordénalas de las que menos malestar te generen a las que más crees que te costarían. Una vez que tengas la lista hecha, ve introduciendo todas esas tareas en tu día a día y procura irlas haciendo progresivamente.

1. ______
2. ______
3. ______
4. ______
5. ______
6. ______
7. ______
8. ______
9. ______
10. ______

Cómo aprendí a estar sola

Hay veces en las que alargamos relaciones que no nos hacen bien solo porque pensamos (erróneamente) que lo que viene después (la «soledad») es peor que lo estamos viviendo. Sin embargo, es al revés. **La etapa de soledad tras una relación de pareja puede ser un momento increíble de crecimiento personal** y podemos recordarlo como una época reveladora. Así es como recuerdo yo el periodo en el que descubrí quién era. Y qué bonito fue conocerme. Siéntate, que te cuento…

Estuve años en una relación en la que sufrí todo tipo de maltrato y, pese a ir acumulando muchísimas ganas de huir de allí, no me imaginaba mi vida sin la persona con la que estaba. Es curioso porque nunca he sido tan infeliz como en aquella época, pero, sin embargo, **creía que salir de allí iba a ser peor, como si eso fuera posible**.

Hubo un día en el que las gotas colmaron el vaso y mi miedo y yo

nos vimos obligados a salir de allí a la fuerza. De esa relación salí temblando, llorando y a regañadientes. Mi pequeña parte racional me sacó de esa situación a rastras. Imagínate a un niño clavando las uñas en el suelo mientras alguien, cogiéndole de los pies, le arrastra en la dirección contraria a la que quiere ir. Pues esas éramos mi parte racional y yo, así que créeme si te digo que nadie tenía más miedo a la soledad que yo en aquel momento.

Recuerdo el sonido de la puerta cuando la cerró por última vez, continuado del silencio que inundó mi casa y que, desde aquel momento, iba a ser mi sonido favorito. Yo era la única que sabía que esa persona no volvería a cruzar aquella puerta, ni siquiera él lo sabía aún. Un escalofrío me recorrió el cuerpo, y pensé: «Mi vida empieza hoy». No me equivocaba, mi vida volvió a empezar ese 28 de mayo, y sí, bendito el día en el que mi miedo y yo nos cogimos de la mano y nos dijimos: «Pues habrá que volver a empezar». Decidí que me iba a vivir sola con mi perrita y acabé la frase anterior añadiendo: «Y, ya que estamos, vamos a intentar pasárnoslo bien». La soledad me aterrorizaba, pero, por mi bien, no me quedaba más remedio que vivirla, así que, al menos, iba a intentar transformarla en una etapa que recordar con cariño y alguna risa.

La verdad es que la actitud frente a esa nueva fase de mi vida fue la clave de todo. Entendí que podía quedarme lamentándome y llorando por no querer estar en ese punto, o, por lo contrario, tomármelo como una etapa que, si me esforzaba, sería reveladora. Y elegí la segunda opción. He de decir que venía de un sitio tan malo que cualquier cosa me parecía bonita. Es triste, pero esto me enseñó a valorar muchísimo todo lo que me rodeaba. Estuve años sintiéndome gris y viendo el mundo monocromático, por lo que empezar a ver la vida de colores para mí fue un privilegio. Ojalá pueda ayudarte a amar tu soledad como la amé yo, y **ojalá llegues a amar tanto tu soledad como para que nunca estés dispuesta a sacrificarla por algo que te haga estar peor**.

Me instalé en un pequeño apartamento en la playa donde recuerdo que pasaba horas mirando el mar por la ventana, disfrutando del aire que entraba y del sonido de los pajaritos. Justo bajo la ventana había una mesa y, para poder estar en primera fila en los atardeceres, me sentaba encima. Acababa tumbada, escribiendo, leyendo o incluso dormida sobre ella. ¿Dormida en una mesa? Sí, ¿qué más daba? Nadie me miraba, nadie me juzgaba. Aquella era mi zona favorita de la casa, y, si quería estar ahí, ahí estaba. Me pasé tanto tiempo haciendo lo que otra persona quería que hiciese que decidí pasar radicalmente al lado opuesto, a hacer lo que me diese la gana. Dormía con mi perrita Isla porque eso me hacía feliz y, al ser mi casa, nadie podía decirme que no era «higiénico» subirla a la cama. En el salón había dos sofás,

el de dos plazas era para ella y el de tres para mí, ahí dormíamos la siesta cada tarde. Nos despertábamos por las mañanas con música relajante y yo abría todas las ventanas del salón para que entrase el sol y así poder sentirme más cerca del mar. Preparaba mi batido de plátano con mi tostada de aguacate y el pienso de Isla y comíamos juntas. Después, dibujaba en esa preciosa mesa bajo la ventana durante horas. Si me apetecía comer, comía. Y, si no, no. Cuando me echaba la siesta, me ponía en el extremo del sofá orientado hacia esa enorme ventana y miraba a través de ella hasta que me dormía.

Ese apartamento en el que vivía era de Mario, el marido de mi madre, mi segundo padre. No creas que pude permitirme independizarme de un día para otro, no. Ojalá. Gracias a su generosidad tuve la oportunidad de vivir esta preciosa etapa de mi vida, en la que, además, sin saberlo, él fue clave porque, así como mi madre se mantuvo un poco al margen, Mario me dijo: «Vívelo todo, mándame la ubicación de dónde estás, pero vívelo todo, ya tendrás tiempo de atarte; tú, ahora, vive». Y eso hice. Vivir, **aprender a ver la vida con otros ojos**, con los ojos de que todo lo que me rodeaba estaba ahí para que yo lo disfrutase si quería.

Cuando salía, a veces, dejaba el móvil en casa porque esa decisión me ayudaba a sentir la libertad de no tener que estar informando a nadie de dónde estaba o de qué hacía. Iba al supermercado y me pasaba horas comprando, paseando por los pasillos, viendo recetas por internet para hacerlas al llegar a casa… Tenía la nevera llena de postrecitos caseros, algunos se podían comer y otros no, pero, cuando uno me salía mal, simplemente, me reía. **Decidí tratarme con cariño también cuando me equivocaba**, y reírme sola contándole a Isla que el postre estaba asqueroso era mucho más respetuoso conmigo que pensar que no sabía cocinar y castigarme por no haberlo hecho mejor. Recuerdo que un día vi un pastel de cumpleaños que me pareció muy apetecible y pensé: «Qué rico, ojalá tuviera un trocito» e, inmediatamente, me dije a mí misma: «Uy, pero ¿por qué no? ¿Quién me lo impide?», y me lo compré. No era mi cumpleaños, pero me encantaba poder hacer algo por el simple hecho de desearlo.

Solía invitar a mis amigos a jugar a juegos de mesa, pero lo que más me gustaba era estar sola en el silencio de mi casa. Descubrí el *mindfulness* y empecé a ponerlo en práctica mientras me duchaba. El baño de aquel apartamento era muy luminoso porque la pared de la ducha estaba hecha de unos bloques de vidrio ondulados que permitían que entrara toda la luz natural. Mientras me duchaba despacio, me concentraba en el olor del jabón, el reflejo que se hacía en las burbujas, me enjabonaba lentamente, cerraba los ojos mientras me aclaraba el pelo… Me acostumbré a hacerlo todo despacio, prestando atención al presente, pero desde la calma. Y **entendí que**

no es lo que haces, sino cómo lo haces. No tenía prisa, vivía para mí y para Isla. En ese apartamento tejí una manta de dos metros y pico de largo porque aprendí a hacer ganchillo, pinté más de cuarenta mandalas, me leí no sé cuántos libros, llené dos libretas de recortes y otra de dibujos a puntillismo y me vi la serie de *Anatomía de Grey* completa, entre otras tantas cosas que hice yo conmigo. Y, para cuando me quise dar cuenta, amaba estar sola. Tanto que empezó a darme mucha pereza pensar que algún día tendría que compartir eso con alguien más.

En ese momento sentí que me había pasado el juego de la vida. La vida ya no tenía truco para mí. Lo entendí todo. Acababa de salir de una época negra y, aun así, estaba creando yo sola la que sería mi mejor etapa vital. Me había pasado el juego y había ganado yo. Realmente, esa no había sido la única época negra de mi vida, qué va. Lamentablemente, siempre había variado entre distintas tonalidades de grises. No he tenido una vida fácil, más bien al contrario, pero precisamente por eso sentí que me había pasado el juego, porque era la primera vez que, tras un golpe tan fuerte, en lugar de arrastrar durante años la pesadez del dolor, cogía las riendas de mi vida, decidía que haría lo necesario por ser feliz, y lo conseguía. Creo que reventé, y que en aquel momento de mi vida dije:

> «Hasta aquí, ya está bien de pasarlo mal».
> Y así fue, así ha sido desde entonces.

Estando sola disfruté tanto que me di cuenta de que nunca viviría lo suficiente como para experimentar todo lo que quiero vivir. Por primera vez sentí que la vida se me quedaba corta. Ya no se me hacía larga y pesada. Empecé a verlo todo con ojos de felicidad, como si quien manejara mi vida hubiese decidido subir la intensidad de los colores.

Lo mal que lo pasé y la fuerza que puse para recuperarme me llevaron a un valioso aprendizaje: «Yo no he venido aquí a sufrir, así que ya está bien». Esta frase, que a ti puede parecerte una chorrada, es el mantra que me repito para no complicarme la vida más de lo que ya se me complica por sí sola. Intento hacerme la vida mucho más fácil, elijo las opciones más sencillas, no tomo riesgos innecesarios, me alejo de quienes me generan un mínimo malestar, hago muchísimo caso a las sensaciones que me despierta el cuerpo en ciertas situaciones o con determinadas personas y me escucho. Me escucho porque no me voy a provocar más dolor. Me niego.

> Voy a cuidar tanto de mí como he cuidado de otras personas

porque me he dado cuenta de lo mal que me siento cuando no pongo límites a los demás. Me escucho porque por las malas he aprendido que, cuando no atiendo a lo que me dice mi cuerpo, me acabo equivocando y me hago daño. Y, cuando dudo entre dos opciones, cuando no sé qué hacer, cuando estoy en un compromiso o tengo que poner límites a alguien, me digo: «Yo no he venido aquí a sufrir», y **elijo la opción que más paz aporte a mi vida, porque en mi vida estoy solo yo**.

En tu vida estás solo tú. Cuando eres feliz, esa sensación tan agradable la sientes tú en el pechito, pero nadie más. Cuando estás triste, esa pesadez la cargas tú y nadie más. Cuando estás enfadada, la ira la sostienes tú, no los demás. **En tu vida estás solo tú.** Por eso es importante decidir por ti, porque las repercusiones de las decisiones que tomas te las comes sobre todo tú. No le puedes transferir la ansiedad a quien te la provoca, la vas a tener que sobrellevar tú.

> Estando sola entendí que merezco ser feliz y que eso, a veces, supone tomar decisiones egoístas.

Desde entonces, también aprendí a tomarme todo lo malo que me sucedía con otra filosofía: en la vida pasan cosas desagradables y voy a sufrir, es inevitable. En lugar de resistirme a que suceda, a chocarme con las olas de frente, dejo que pasen, las surfeo, me muevo con ellas. **Acepté que vendrían más situaciones duras en la vida**, y me dije: «Las sobrellevaré como he hecho con todo». Creo que, cuando te ha tocado vivir según qué situaciones y has sobrevivido, todo lo que viene después lo afrontas de otra manera, con la filosofía de que lo malo ya no parece tan malo porque sabes que sobrevivirás a ello como hiciste con todo lo demás que te sucedió. Después de esa etapa de mi vida me ha pasado alguna que otra cosa difícil de digerir y la he sufrido, no soy de piedra, pero he aceptado que me estaba pasando a mí como también les estaban sucediendo a cientos de personas en el mundo cosas parecidas. «Esta es la ola que me toca surfear ahora mismo, no sé cómo hacerlo, pero iré tirando porque **si algo he aprendido es que el mundo no se acaba cuando un problema me**

abruma, siempre salgo a flote, aunque a veces parezca que no».

Esto es coger las riendas de tu vida, y, para hacerlo, debes pasar tiempo a solas y conocerte, saber qué necesita alguien como tú, qué te gusta, dónde están tus heridas, de dónde vienen ciertos dolores y, sobre todo, cómo curarlos cuando escuecen. **Estar contigo tiene que ser un lugar seguro para ti y, si no te dedicas un espacio para conocerte, nunca podrás sentirte hogar.** No puedes convertir en hogar una casa en la que no has estado largos periodos de tiempo. Ningún sitio que no conozcas te sonará familiar.

Aprender a vivir contigo

Después de haber compartido mi experiencia contigo, imagino que estarás de acuerdo cuando te digo que la soledad no es lo peor que te puede pasar, quizás es todo lo contrario. Sin embargo, para tu cuerpo tal vez sea difícil de creer porque no está acostumbrado a la soledad. Probablemente esté profundamente convencido de que finalizar una relación y pasar a un estado de «soltería» es algo terrible, y, si así lo siente, hará lo posible por evitarlo, evidentemente. **La forma que tiene tu cuerpo de protegerte es reaccionar con miedo y otras emociones desagradables a aquello que considera que va a generarte malestar.** No obstante, en este caso, se equivoca. Se equivoca, pero es lo normal porque recordemos que su misión es que sobrevivas y que no sufras.

La manera que tienes de ayudarlo a que perciba la soledad como algo agradable es cambiando la actitud que adoptas frente a esa idea, haciendo, de forma muy progresiva, en función del nivel de malestar que te genere, actividades contigo.

Estar con uno mismo es algo que, potencialmente, nos puede gustar a todos, pero hay que entrenarlo. Si nunca has estado a solas, sumado a la connotación negativa que tiene la soledad en nuestra sociedad, es evidente que tu cuerpo, que te quiere y desea protegerte, va a decirte: «Dios mío, evita esto a toda costa porque nos va a hacer sufrir». Por eso debes hablar con él y explicarle que agradeces el miedo que te despierta como forma de protegerte, pero que no lo necesitas. No lo necesitas, pero, si no quiere retirarse aún porque no se fía del todo, continuarás el camino con él de la mano.

> Lo harás con o sin miedo, pero lo harás.

Sin juzgarte y entendiendo que es una forma de cuidar de ti, pero sin dejar de caminar hacia la meta. Lo harás porque has aprendido que las consecuencias de seguir huyendo de la soledad son peores que las que tiene enfrentarte a estar contigo y con nadie más (en tu intimidad), y porque quieres descubrir esa faceta de ti. Te mueres de ganas de experimentar la sensación de vivir liberada del lastre de necesitar constantemente estar con alguien para ser feliz.

Ejercicio. Carta a tu cuerpo como forma de conectarte con él, explicarle el proceso por el que va a pasar a partir de ahora e inaugurar el primer paso de tu proceso de aprender a estar sola.

Querido cuerpo:

[redacted]

Así que, hoy, comenzamos una nueva etapa que sé que algún día agradeceremos haber tenido el valor de empezar.

Con cariño,

____

Los días malos cuando estás «solo»

Sí, habrá días malos, días en los que eches en falta tener a alguien con quien pasear de la mano viendo un atardecer, hacer una cena romántica o sentir mariposas en el estómago, pero del mismo modo, si tuvieses pareja, habría días en los que echarías en falta la soltería. **Recorrer un camino supone no caminar por otro**, cosa que tendrá sus más y sus menos. Siempre siempre que elijas algo, renunciarás a otra cosa, y habrá días en los que eso te parezca una gran idea y días en los que creas que ha sido una elección de mierda. Así es la vida, pero no solo con esto, sino con todo.

Si en algún momento te sientes abrumado por el punto vital en el que te encuentras, piensa que es una parte del camino de tu vida, no el sendero completo. Eso que añoras llegará, pero hasta que

lo haga de forma natural, disfruta del momento que estás viviendo porque te prometo que, algún día, lo echarás de menos y también querrás poder volver a este punto de tu vida en el que solo estás tú contigo. Tú, con la posibilidad de hacer y deshacer a tu antojo, de conocer a quien quieras, de explorar(te), de tener las citas que te apetezca, de viajar sin tener que consultar con nadie a qué lugar ir, de vivir tantas veces como quieras el juego de tonteo y seducción, de poder conocer al resto de las personas con todas las puertas abiertas y no únicamente con la barrera de «tengo pareja», de salir y entrar sin explicar nada a nadie.

Si hay días en los que estar a solas se te hace bola, habla contigo y con esas emociones desagradables que han aparecido y explícales que forman parte del proceso, pero, sobre todo, de cómo lo estáis interpretando, porque, realmente, no está sucediendo nada peligroso ni perjudicial para ti. Al contrario, te estás sometiendo a vivir este aprendizaje de forma voluntaria para poder ser **una mejor versión de ti, una versión que te haga más feliz, que te proteja de volver a verte en las situaciones en las que te has visto por miedo a la soledad y que te convierta en tu propio refugio para que no tengas que llamar hogar a un sitio donde estás mal solo por no saber adónde ir**. Ayuda a tu cuerpo a entender que este malestar es normal, que no te vas a rendir ante él y que forma parte del camino a un punto mejor que en el que te encontrabas.

Ejercicio. Haz una lista de las ventajas que tiene para ti la soltería. Recuerda que es el momento de hacer todo aquello que te apetece y a lo que no quieres renunciar. Y eso, amiga mía, incluye conocer a personas.

1. ______________________

2. ______________________

3. ______________________

4. ______________________

5. ______________________

6. ______________________

7. ______________________

Empieza una nueva etapa y, aunque tendrá días malos, porque los habrá, los abrazarás y continuarás caminando hacia el lugar al que quieres llegar porque comprendes que esos días forman parte del proceso, pero no son indicadores de un retroceso. **Inicias una etapa**

de la que te acordarás toda tu vida, porque una vez que aprendes a disfrutar de estar solo, es algo que se queda contigo para siempre, tengas pareja o no. Le acabas cogiendo «el gustito» y, en tu día a día, empiezas a buscar espacios para ti que te permiten encontrar la calma. ¿Cómo se llega a este punto? Demostrándoles a tu cuerpo y a tu cerebro que vivir contigo es un planazo. De esta forma, podrán disociar la soledad de la tristeza.

Disfruta de la libertad de ser tú con nadie más porque lo otro ya llegará en próximas etapas de tu vida y, si has tenido pareja, bien sabrás que por bonito que sea compartir tu vida con alguien, a veces, se echan de menos ciertas libertades.

¿Por qué estás en este punto de tu vida?

Que hayas llegado aquí tiene una explicación. Tú sabrás por qué la vida te ha dejado en este punto, pero, si no lo sabes, es momento de averiguarlo. No estoy diciendo que todas las cosas pasen por algo, no. Al contario, no creo en el destino. Estoy diciendo que, en función de las decisiones que tomamos y lo que sucede en nuestro entorno, tiramos hacia un lado o hacia otro y acabamos en un determinado punto. Algo lógico, vaya.

Las decisiones que has ido tomando, con tus aciertos y tus errores, te han traído hasta aquí y eso tiene algo que enseñarte. Cuando yo me vi metida en una relación de maltrato sin saber cómo salir, pese a que era consciente de que no me quedaba más remedio que hacerlo, entendí que la vida me estaba diciendo a gritos: «Tienes que aprender a estar sola». La vida estaba intentando enseñarme que, si no trabajaba aquellas heridas que me habían llevado hasta esa relación, volvería a caer en otra parecida, y, para eso, tenía que pasar tiempo conmigo misma, conocerme, entender y sanar. Vivir conmigo me regaló tiempo para mirar atrás, pensar y atar cabos. O, más bien, encajar las piezas.

A la vida vine con una caja de puzle que se fue llenando de piezas a medida que pasaba el tiempo. Durante la infancia y la adolescencia llegaron la mayoría, sobre todo aquellas más básicas que, de haberlas tenido ubicadas, habrían facilitado el montar el cuadro completo más adelante. La verdad es que, al verme sin compañía en un apartamento tras llevar años sin poder ni siquiera ir sola al baño, tuve la sensación de haber abierto una caja llena de un montón de piezas que parecían ser de puzles diferentes, pero que se suponía que no, que conformaban el puzle de mi vida.

Aquello era un caos, pero era un caos porque nunca había intentado armar ese rompecabezas. Había estado moviendo la caja de arriba abajo, dándole golpes y la había dejado olvidada en el maletero del coche durante vete a saber cuánto tiempo. Incluso se me había caído al suelo y se me había desparramado todo su contenido, que había vuelto a meter dentro de ella de mala manera, sin mirar si me dejaba alguna pieza fuera. Parecía que vivía con esa caja de puzle a cuestas sin la más mínima intención de tener que armarlo algún día. Hasta que llegó el momento en el que sentí que la vida me dijo: «Pues parece ser que te toca montarlo». Y empecé a hacerlo porque me di cuenta de que, cuanto más tardase, más piezas irían entrando y más difícil sería de montar.

Había días en los que me desesperaba porque me quedaban huecos que no sabía con qué piezas rellenar porque ninguna encajaba, pero, a base de darle vueltas, buscar por otros sitios y mirar hacia dentro (y hacia atrás), localizaba las piezas y encontraba su lugar. Con los meses empecé a ver lo bonito que quedaba el cuadro y me di cuenta de lo importante que era dedicar tiempo a estar en tu cajita de puzle, colocando tus piezas y descubriendo cómo quedan todas cuando las juntas. Ahora, tras mucho tiempo dentro de mi cajita construyendo mi puzle, lo tengo casi completamente montado, y, cuando llegan piezas nuevas, encuentro mucho más rápido su huequito.

Así que hoy soy yo la que te pregunta a ti: «¿Cómo está la cajita de tu puzle? Estás en este punto de tu vida por algo, pero ¿por qué? ¿Qué está queriendo enseñarte la vida? ¿Qué te ha traído hasta aquí? ¿Qué crees que debes cambiar para aligerar tu camino?».

Ejercicio. Apunta lo que creas que la vida está tratando de enseñarte, aquello que consideres que debes cambiar para que esta época marque un antes y un después.

1. ______________________________

2. ______________________________

3. ______________________________

Descúbrete

Es momento de estar contigo, de descubrirte. De hacerte preguntas y encaminarte. Debes analizar varias áreas de tu vida para reorganizarla y que sea bien bonita, un hermoso hogar donde

quedarte a vivir.

Tu persona

Empieza una etapa nueva y tú también vas a ser una nueva y mejor versión de ti. Algo a lo que le dediqué mucho tiempo durante esa temporada conmigo misma fue a analizarme y cuestionarme. Me hice muchas preguntas y encajé tantas piezas que me ayudaron a entender mejor cómo y por qué soy de determinada manera.

Acabas de finalizar una relación y es importante que, sin culparte ni caer en el autocastigo, sepas ver qué parte de responsabilidad asumes de la ruptura. No has sido perfecta y, excepto si has salido de una relación de maltrato, seguro que algo has tenido que ver en la ruptura, aunque sea un poquito. **Es importante que sepas asumir la responsabilidad de lo que te sucede**, ya que es lo que te ayudará a no cometer los mismos errores en relaciones futuras y a crecer como persona. Si vives pensando que todo lo malo que ocurre es por culpa de los demás y que tú no has tenido nada que ver en ello, siempre tropezarás con la misma piedra porque te estarás pintando a ti misma como un ser pasivo que no tiene la posibilidad de evitar ni provocar lo que le sucede.

Asumir la responsabilidad de tus actos no es agachar la cabeza y avergonzarse, al contrario. Es alzar la mirada, admitir los errores que has cometido, decidir aprender de ellos, no repetirlos y pedir disculpas a quien se las debas. La cabeza siempre bien alta, porque equivocarnos nos equivocamos todos. Lo que no hacemos siempre es admitirlo y hacernos responsables de ello. Eso es lo que marca la diferencia.

Ejercicio. ¿Qué aspectos de ti o de tu conducta consideras que han influido de forma negativa en tu relación de pareja y no te gustaría repetir en próximas ocasiones?

1. ____________________

2. ____________________

3. ____________________

4. ____________________

5. ____________________

6. ____________________

7. ______________________________

8. ______________________________

Como es evidente, en esa relación no estabas solo tú, sino que también había otra persona. Y… ¿qué hizo esa persona para que te encuentres actualmente en este punto de tu vida? Responder bien a esta pregunta es muy importante porque marcará aquello con lo que no volverás a hacer la vista gorda en futuras relaciones de pareja.

Ejercicio. Describe esos aspectos de tu expareja o exrelación que no volverías a permitir a nadie más.

1. ______________________________

2. ______________________________

3. ______________________________

4. ______________________________

Tener claro lo que no volverías a permitir es importante de cara a no cometer los mismos errores una y otra vez. Como sabes o habrás escuchado decir, solemos repetir patrones. Tendemos a acabar con la misma persona, pero en distintos cuerpos. Siempre nos pasa lo mismo, tropezamos una y otra vez con la misma piedra, como si le tuviésemos cariño. Por ese motivo es importante identificar qué patrones seguimos cuando hacemos el casting consciente o inconsciente de elegir pareja. ¿En qué nos fijamos? ¿Qué nos atrae? ¿Cuál es el resultado de acabar con ese perfil de persona en el que nos fijamos? ¿Qué NO queremos rotundamente en nuestra vida? El tema da para reflexionar.

Entendiendo que ambos habéis tenido parte de responsabilidad en el fin de la relación, ahora construye una idea lo más objetiva posible sobre lo que sucedió. Es importante cómo te cuentas lo que te sucede y, **salvo excepciones, nunca somos la víctima o el culpable al cien por cien.** Además, asumir cualquiera de esos dos extremos no te permitirá mejorar de cara a futuras relaciones.

Ejercicio. De la forma más simple posible, ¿qué crees que es lo que sucedió en vuestra relación?

[redacted]

[redacted]

Ejercicio. ¿Qué dirías que has aprendido de esta experiencia? ¿Qué aprendizaje extraes de lo vivido?

[redacted]

Ahora empieza un momento de tu vida de estar contigo, de conocerte, de saber tus nuevos límites y lo que no volverás a tolerar nunca más. Es momento de descubrirte y, en la medida de lo posible, viajar, probar comidas que nunca habías imaginado, conocer a tantas personas como quieras, cambiar de look, atreverte a vestir diferente, hacer aquello que siempre has tenido el gusanillo de hacer, pero nunca te has lanzado… Es momento de redecorar tu casa, de mover muebles, de probar un peinado arriesgado.

También es momento de hacerte amiga de ti. De tener detalles contigo, cuidarte con amor. Aprender a hablarte bien, a tratarte con cariño. Cuando consigas realizar algo que te daba miedo hacer, date a ti misma la enhorabuena. Felicítate, sé tú tu propia palmadita en la espalda. Y corrígete, aprende de tus errores y trata de actuar como una persona de la que estarías orgullosa. Que en un tiempo puedas mirar atrás y decir: «Me enorgullece cómo actué». No hay nada mejor para tu autoestima que tratar de ser cada día la persona que quieres ser, esa persona que deseas que te represente. **No se trata de fingir, sino de acostumbrarte a ser aquello que potencialmente ya eres.**

Tu entorno

Buscar la soledad no significa que tengamos que vivir aislados. Es importante que socialices, que estés con otras personas y disfrutes de relacionarte con aquellos que te aportan bienestar.

Es curioso lo mucho que cuidamos las relaciones de pareja, el tiempo que solemos invertir en ellas y la ilusión que depositamos en

trabajarlas para que sean cada día mejores y, sin embargo, el poquito entusiasmo que ponemos a la hora de hacer lo mismo con las de amistad o familia. Quizá pensarás que no, pero un ejemplo tonto que ayudará a que comprendas lo que te estoy diciendo es que pienses en cuánto dinero te has gastado o cuántas horas has dedicado al regalo de cumpleaños de alguna de tus parejas y lo compares con el tiempo o gasto invertido en el de tu mejor amigo/a. Desproporcional. Y más teniendo en cuenta que, seguramente, esa amistad lleva más años en tu vida que tu pareja de aquel momento. **No digo que lo mucho que queremos a alguien se mida en horas o dinero que invertimos en esa persona, pero sí en implicación**, y estaremos de acuerdo en que esta también es desproporcional.

Así que es momento de cultivar esta área de tu vida que tanta diversión y sensación de alegría te aporta, y, cuanto más tiempo pases en ella, más te darás cuenta de la falta que te hace.

Ejercicio. Haz una lista de aquellas personas que te hacen sentir bien y con las que sabes que deberías pasar más tiempo. Después, contacta con ellas y encuentra una actividad para hacer con ellas. Si existe distancia física entre vosotras, propón el plan de desayunar, cenar o merendar por videollamada.

1. ______
2. ______
3. ______
4. ______
5. ______

Como te contaba en mi libro *Hasta que te caigas bien*, **tu entorno es como una parcelita de jardín, y las personas que te rodean son esas plantas, árboles y flores que crecen en él**. Por eso es importante dedicarles tiempo, porque si no se marchitan. Si hace mucho tiempo que no te paras a mirar el jardín, además de que muchas de las plantitas que había se habrán secado y necesitarán de tus cuidados para revivir, en cuanto te fijes, verás que han crecido malas hierbas. Las malas hierbas son aquellas personas que tienes en tu vida sin saber muy bien qué hacen ahí, realmente te generan malestar, pero por a o por b al final están ahí. Esas también requieren revisión, porque… ¿qué se hace con las malas hierbas? Exacto, así que reflexiona sobre quiénes son y empieza a plantearte cómo limpiar tu jardín de ellas.

No quiero acabar este apartado sin mencionar la importancia de

conocer a personas nuevas. Sé que llegado un punto de la adultez esto ya no es fácil, pero ¿por qué? No, no es porque todo el mundo tenga su grupo de amistades ya cerrado. Como psicóloga te diré que la mayoría de mis pacientes son adultos que añoran tener más amigos. **Hay muchísimo sentimiento de soledad en la adultez y se habla muy poco de ello.** El motivo real de sentir que hacer nuevos amigos es más complicado a medida que crecemos es porque dejamos de ir al instituto y de hacer actividades extraescolares donde el contexto y el tiempo nos facilitan mucho el relacionarnos con otras personas. Lo cual significa que, si recreamos esas situaciones a las que nos veíamos expuestos cuando éramos niños, cabe la posibilidad de que obtengamos el mismo resultado: hacer nuevos amigos. Por este motivo, te invito a que te apuntes a actividades formativas o deportivas en equipo, talleres o cursos de manualidades, por ejemplo.

Tu tiempo

Para disfrutar de los momentos que pases contigo te ayudará mucho saber qué te gusta hacer en tu tiempo libre. De hecho, esta parte es fundamental, porque, si cuando estás a solas te limitas a mirar tus redes sociales, no será un momento que disfrutes realmente. El móvil nos ayuda a pasar el rato, reírnos en ocasiones por algún vídeo gracioso y poco más, pero es eso: pasar el rato, y una cosa es pasar el rato y otra muy distinta es disfrutar. Además, cuando tu cabecita se acostumbra a no hacer nada útil, decide empezar a darle vueltas a todo aquello que potencialmente le preocupa, y no te interesa caer en ese bucle.

Te voy a dar una lista de cosas que descubrí que me gustaba hacer cuando estaba sola y que, desde entonces, me acompañan en mi tiempo libre y lo hacen muchísimo más feliz:

- ♡ **Leer para formarme.** Empecé a comprar libros que me enseñasen algo porque me di cuenta de que, cuando aprendía, era feliz. Me ponía muy contenta la sensación de saber algo nuevo, de comprender un poquito más el entorno que me rodea.
- ♡ **Leer novelas para vivir historias desde el sofá de mi casa.** No todo iba a ser aprender, también me apetecía leer por disfrutar, así que busqué libros de suspense porque, en mi caso, son los que más me enganchan y para mí eso era muy importante: la sensación de no poder soltar el libro.
- ♡ **Hacer ganchillo.** Como te he contado en páginas anteriores,

cosí una manta de dos metros de largo mientras veía series o documentales interesantes (así también sentía que aprendía y, como te digo, esto me hacía feliz).

- ♡ **Pintar a acuarela y mandalas y hacer** scrapbooking**.** Siempre me ha gustado crear y me di cuenta de que lo hacía muy poquito para lo mucho que me agradaba.
- ♡ **Jugar con mi perrita.** Ella y yo, en el suelo, y nadie más. No era tiempo que cogiese entre una actividad y otra, tiempo que me sobrase entre medias, no. Era tiempo que le dedicaba única y exclusivamente a ella.
- ♡ **Escuchar música de hace años.** Me hice una lista de música de cuando era adolescente y la escuchaba a todo volumen mientras bailaba.
- ♡ **Planear el menú semanal, ir a comprar y cocinar los diferentes platos.** Era una forma de comer más sano y me di cuenta de que eso también me hacía feliz. Sentir que estaba cuidando de mí mediante mi alimentación me reconfortaba.
- ♡ **Escuchar pódcast interesantes mientras hacía cualquier tarea de casa.** De esta manera, hasta limpiar era entretenido.
- ♡ **Escribir un diario de agradecimiento.** Me acostumbré a apuntar en una libreta tres cosas buenas que me hubiesen pasado ese día. Esto hacía que, al día siguiente, estuviese muy atenta a lo que sucedía por si podía apuntarlo por la noche en mi libreta. Me ayudaba a enfocarme un poquito más en lo positivo.

En general, creo que podría decir que **me acostumbré a romantizar mi día a día**. Disfrutaba del momento de hacer el desayuno, de ducharme, de limpiar… Y me di cuenta de que, de esta manera, vivir era más bonito. Mientras limpiaba escuchaba un pódcast, el desayuno no lo hacía deprisa y corriendo, sino con cariño y despacio, igual que el ducharme u ordenar la casa.

Cambié mucho mi actitud y **empecé a prestar más atención a mi entorno y a disfrutar de él**. De hecho, antes tenía tendencia a salir con los auriculares puestos, pero una vez me los dejé en casa y mantuve una conversación interesante con una señora en el supermercado, y a partir de ese día dejé de llevarlos a todas partes. Me di cuenta de lo enriquecedor que era salir de casa y compartir una conversación con alguien en la cola de una tienda, ser más amable con quien te atiende por poder escucharle bien o mantener una charla improvisada con un desconocido. Así fue como un día, que estaba sola en la playa, conocí a un chico que era policía y me contó la bonita historia del perro con el que trabajaba, el vínculo que había establecido con él y su plan para cuando este perrito se jubilase.

También me contó que iba cada mañana al mismo rincón de la playa porque allí era donde acudía con sus abuelos cuando era pequeño, y que los días que él y su perrito de la brigada antidrogas tenían libre venían juntos. Una historia muy tierna que no habría escuchado de haber llevado auriculares, y gracias a la cual entendí que hay veces en las que tu entorno suena más bonito que la música, porque hay personas y situaciones maravillosas que no merecen pasar desapercibidas.

Como ves, el proceso de aprender a estar con uno mismo es algo muy personal y que cada persona hace a su manera. El mío pasó de la forma en la que te lo he contado, pero en tu caso no tiene por qué ser igual; lo importante es que suceda. Que aprendas a estar contigo para no volver a elegir a alguien por miedo a la soledad. Que disfrutes de estar a solas para que empezar a formar parte de tu vida sea un privilegio. Quiero que te quieras para que te ofenda que alguien no lo haga, para que te salten las alarmas, para que te ayude a abrir los ojos y decir: «Esto no es lo que merezco». Quiero que te trates tan bien que cuando alguien no lo haga, te suene raro. Que estés acostumbrada a la paz, al cariño, a la tranquilidad, a la estabilidad. Que tu normalidad sea estar bien, para que cuando algo empiece a generarte malestar, sepas identificar bien dónde está el problema y no te achaques a ti automáticamente toda la culpa.

Sea como sea la forma en la que realices tu proceso, lo que importa es que lo empieces y lo transites para que llegue un día en el que puedas decir, casi con total seguridad: «Esto no es lo que quiero porque no es lo que necesita alguien como yo, así que prefiero estar sola».

Ojalá lo logres y, ojalá, cuando esto suceda, me escribas.

EPÍLOGO

Como siempre, al acabar un libro, tengo sentimientos encontrados. Por una parte, me muero de ganas de entregárselo a Alba Gort, mi preciosa y maravillosa editora. Y, por otra, siento que no he escrito lo suficiente y que seguro que, si me espero, se me ocurre algo más que aportarte para poder ayudarte un poquito más. ¿Alguna vez te ha pasado que después de una discusión se te ocurren argumentos nuevos y piensas: «Mierda, tendría que haber dicho eso»? Pues algo así me pasa al acabar un libro, que siento que debería haber puesto algo que me he olvidado de mencionar. De ahí que me dé tanto vértigo entregar el libro, por si me dejo información que podría ser de vital importancia para ti.

Sé que te he acompañado durante un proceso probablemente muy complicado en tu vida y, de corazón, espero haberlo hecho con el cariño y sabiduría que necesitas y mereces. También sé que un libro no sustituye la terapia, pero espero haber sido una buena compañera y haberte ayudado, como mínimo, a hacer más llevadero este proceso y a sentir ilusión, aunque sea un poquito, por el futuro que vas a ser capaz de crear contigo.

Gracias por leerme y permitirme formar parte de un trocito de tu vida, espero haber estado a la altura y haber cuidado, con mucho cariño, esa parte de ti que has puesto en mis manos durante la lectura.

Nos leemos (y vemos) en redes sociales. ♡
Con amor,
Esmi (@esmipsicologa)

AGRADECIMIENTOS

Los agradecimientos de este libro, y de todos los que vengan después, quiero que sigan empezando con el nombre de mi preciosa editora, Alba Gort, que, además de ser una profesional maravillosa, ha sido una gran compañera para mí durante la escritura de este libro, que me ha cogido en un momento vital muy complicado y ha sido más llevadero por su incansable apoyo, paciencia, empatía, cariño y fuerza cuando yo no la tenía. Por este motivo, también quiero dar las gracias a Gemma, Cris, Inma y Rosa, porque me hace inmensamente feliz contar con un equipo con tanta calidad profesional, pero, sobre todo, humana, que es lo que más he agradecido estos últimos meses.

En mis agradecimientos no puede faltar la mención a mi pequeña gran familia, que ha sido un pilar inamovible cuando lo demás no dejaba de dar tumbos. He aprendido que, por inestable que se ponga la vida, si tienes personas que te sujetan, todo se mueve menos.

En este libro quiero dejar por escrito el nombre de Diego, uno de los hombres de mi vida. Por ser, sin duda, de las personas que más fe ha tenido en mí desde que aprendí a caminar. La vida te ha dado la razón de una forma muy bonita y soy muy feliz de poder hacerte sentir orgulloso de ello. Hemos crecido juntos, ahora nos toca envejecer juntos también.

Gracias a la persona que me ha sabido ver, entender y ayudarme a sanar. Todas mis versiones se sienten a salvo cuando están contigo. Te quiero una vida, Alma.

Y, finalmente, un libro más gracias a mi amor y compañero de vida, David. Eres una persona preciosa, por dentro y por fuera. Ojalá sigamos haciéndonos así de felices muchísimo tiempo más y aparezcas en los agradecimientos de todos mis libros.

BIBLIOGRAFÍA

Clínica Ciudad del Mar. «Endorfinas: las llamadas Hormonas de la Felicidad». CCDM, Viña del Mar, Chile. https://www.ccdm.cl/noticia/endorfinas-las-llamadas-hormonas-de-la-felicidad/

Congost, Silvia. *A solas.* Barcelona, Planeta, 2019.

De la Cruz, Mauricio y Castañeda, Lolbé (2020, 14 de febrero). «La neurociencia y el amor». *Gaceta de la Facultad de Medicina*, Universidad Autónoma de México (unam.mx). https://gaceta.facmed.unam.mx/index.php/2020/02/14/la-neurociencia-y-el-amor/

Hammond, Claudia (2016, 27 de septiembre). «How being alone may be the key to rest». *BBC News.* https://www.bbc.com/news/magazine-37444982

GIA Miami (2022, 1 de marzo). «4 formas de aumentar tu dopamina de forma natural». https://gia.miami/es/rehab-blog/4-formas-de-aumentar-la-dopamina-de-forma-natural/

Magaña Loarte, M.; Bermejo, J. C.; Rodil, V., y Villacieros, M. (2022). «Importancia de la despedida en el proceso de duelo». *Revista de Psicoterapia,* 33(122), pp. 129-142. https://doi.org/10.33898/rdp.v33i122.1102

Marini Higgs, Micaela (2019, 31 de octubre). «Los beneficios de pasar tiempo a solas». *The New York Times* (nytimes.com). https://www.nytimes.com/es/2019/10/31/espanol/estilos-de-vida/soledad-solitud.html#:~:text=La%20soledad%20la%

MedicalNewsToday. «Serotonina: datos, usos, MIRSs, y fuentes». https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/291259

Michelena, Mariela. *Me cuesta tanto olvidarte*. Madrid, La Esfera de los Libros, 2012.

Normon (2015, 30 de septiembre). «Melatonina: ¿qué es?». https://www.normon.es/articulo-blog/melatonina-que-es

Ratner, Rebecca K. y Hamilton, Rebecca W. (2015, 28 de mayo). «Inhibited from Bowling Alone». *Journal of Consumer Research*, Oxford Academic (oup.com). https://academic.oup.com/jcr/article-abstract/42/2/266/1816188?

Riso, Walter. *Ya te dije adiós, ahora cómo te olvido.* Barcelona, Planeta, 2017.

Rovira Salvador, Isabel (2018, 14 de mayo). «Cómo aumentar nuestro nivel de serotonina de manera natural: 8 consejos». AEPSAL. https://www.aepsal.com/serotonina/

Ryan, Richard M.; Thuy-Vy Thi Nguyen, y Deci, Edward L. «Solitude as an Approach to Affective Self-Regulation». *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44(1). December 2017. https://www.researchgate.net/publication/319643109_Solitude_as_an_Approach_to_Affective_Self-Regulation

Saiz Merino, Marta (2015, 19 de noviembre). «¿Es el amor una droga?» (revistaindependientes.com). https://revistaindependientes.com/la-feniletilamina-del-amor/

MedlinePlus. «Triptófano». MedlinePlus Enciclopedia médica. https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002332.htm

Samarrai, Fariss (2014, 3 de julio). «Doing Something is Better Than Doing Nothing for Most People, Study Shows». *UVA Today* (University of Virginia). https://news.virginia.edu/content/doing-something-better-doing-nothing-most-people-study-shows

San Miguel García, Lucía (2021). «Conceptualización de las adicciones conductuales: adicción al amor». Tesis (diploma). Universidad Europea del Atlántico. https://repositorio.uneatlantico.es/id/eprint/4542/

Torras, M.; Portell, I., y Morgado-Bernal, I. «La amígdala: implicaciones funcionales». *Revista Neurología*, vol. 33, n.º 5. Barcelona, 1 de noviembre de 2001. https://neurologia.com/articulo/2001125

Umberson, Debra y Karas Montez, Jennifer (2010). «Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health Policy». PMC (nih.gov). https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3150158/

Zarrari, Gio. *Yo después de ti.* Barcelona, Zenith, 2023.

Zschimmer-Schwarz (2022, 14 de febrero). «La química del amor: no eres tú, son mis neurotransmisores». ZS España (zschimmer-schwarz.es). https://www.zschimmer-schwarz.es/noticias/la-quimica-del-amor-no-eres-tu-son-mis-neurotransmisores/#:~:text=Dopamina%

Elizabeth Clapés, @esmipsicologa, presenta la guía más completa para superar una ruptura y aprender a convivir uno mismo.



Aunque sepas que debes dejar ir una relación, ¿cómo enfrentarse a todo lo que se te viene encima?

Cuando conocemos a alguien, no nos planteamos que esa relación pueda romperse algún día. Pero pasa, y aunque los finales sean algo normal y hasta necesario, pueden ser uno de los momentos de mayor vulnerabilidad de nuestra vida.

Sin embargo, si tenemos las herramientas para sobrellevarla, una ruptura también puede suponer un punto de inflexión vital que nos brinde la oportunidad de conocernos en profundidad y aprender a estar con nosotros mismos.

Vas a sanar. Vas a estar bien. Vas a reconstruirte y vas a florecer.

“Con las rupturas sucede algo que no pasa con todas las circunstancias vitales adversas, y es que siempre nos enseñan algo. Algunas nos enseñan aquello que no vamos a volver a permitir a nadie más, otras nos muestran cómo no queremos volver a comportarnos, lo que necesitamos en función de nuestra forma de ser o cómo lidiar con la soledad para no acabar saltando de relación en relación por miedo a la soltería.”

ESTE LIBRO ES PARA TI SI:

Si lo has intentado todo y ves que tu relación no funciona

Si te acaban de dejar y sientes que se te viene el mundo encima

Si algo dentro de ti te dice que no es ahí donde quieres estar

Si tu relación terminó hace tiempo y sientes que no lo has superado

Si estás en una relación tóxica y no sabes cómo salir de ella

Si te cuesta disfrutar de tu soledad

Si necesitas aprender a estar contigo

CON ESTE LIBRO APRENDERÁS A:

Enfrentarte al final de una relación

Gestionar el duelo

Dejar atrás la culpa

Cuidar de ti y de tu autoestima

Ponerte normas para no caer en trampas

Distinguir lo que quieres y lo que no en futuras relaciones

Identificar el maltrato

Disfrutar de tu soledad

Redescubrirte y reconstruirte a ti misma

Elizabeth Clapés es psicóloga, escritora y docente. Acompaña a las personas en su proceso terapéutico, divulga sobre salud mental en redes sociales (@esmipsicologa), donde tiene una gran comunidad de seguidores, y coordina el Máster en Terapia de Pareja y Sexología Clínica de la Academia AMIR y de la Universidad a Distancia de Madrid. Es autora de *Querida yo: tenemos que hablar* (Montena, 2022).



Primera edición: octubre de 2023

Diseño de portada: Penguin Random House Grupo Editorial / Maria Soler

ISBN: 978-84-19650-23-8

Compost a: Comptex&Ass., S.L.

Facebook: PenguinEbooks
Facebook: somosinfinitos
Twitter: @somosinfinitos
Instagram: @somosinfinitoslibros
YouTube: penguinlibros
Spotify: penguinlibros

«Para viajar lejos no hay mejor nave que un libro».

EMILY DICKINSON

Gracias por tu lectura de este libro.

En **penguinlibros.club** encontrarás las mejores recomendaciones de lectura.

Únete a nuestra comunidad y viaja con nosotros.



penguinlibros.club



Penguin
Random House
Grupo Editorial

penguinlibros

Índice